
జూలై 2010
రూ. 20
గృహశోభ
Grihshobha
'డస్కీ బ్యూటీ' స్పెషల్
సొగసైన కురుల కోసం
20 ప్లస్ గ్లామర్
మీ ఇంటి ఇన్వెర్టర్
వేడి వేడి సూప్స్
'దీపికా పదుకోన్'తో ఇంటర్వ్యూ
ఈ సంచికతోపాటు 'గృహశోభ' ప్రత్యేక అనుబంధం 'కథా సంపుటి' ఉచితంగా అందుకోండి!


A Group of The Chennai Silks
అన్నింటిలోనూ నెం. 1
తమిళనాడులో మొదట BIS 916 ఆభరణాలు
న్యాయమైన ధర
స్వచ్ఛమైన నాణ్యత
వేలాది డిజైన్లు
మర్యాదపూర్వక సేవ
వాసి కలిగిన దుకాణం!
ఆనాటి వ్యాపార ధర్మం... ఇప్పటికీ... ఎప్పటికీ...
100 శాతం తమిళ ప్రజల నమ్మకాన్ని సంపాదించిన NO.1 ఆభరణాలు
శ్రీ కుమరన్
తంగమాళిగై
బంగారం ❖ వజ్రం ❖ ప్లాటినం ❖ వెండి
ది చెన్నై సిల్క్స్ సమీపంలో
65-66, ఉస్మాన్ రోడ్, టి.నగర్, చెన్నై-17 ఫోన్ : 24330888
షాపుతో కూడిన కార్ పార్కింగ్ సదుపాయం ఉంది
కోయంబత్తూర్ • తిరుపూర్ • ఈరోడ్ • తిరుచ్చి • కరూర్
Shop online at www.sktm.in

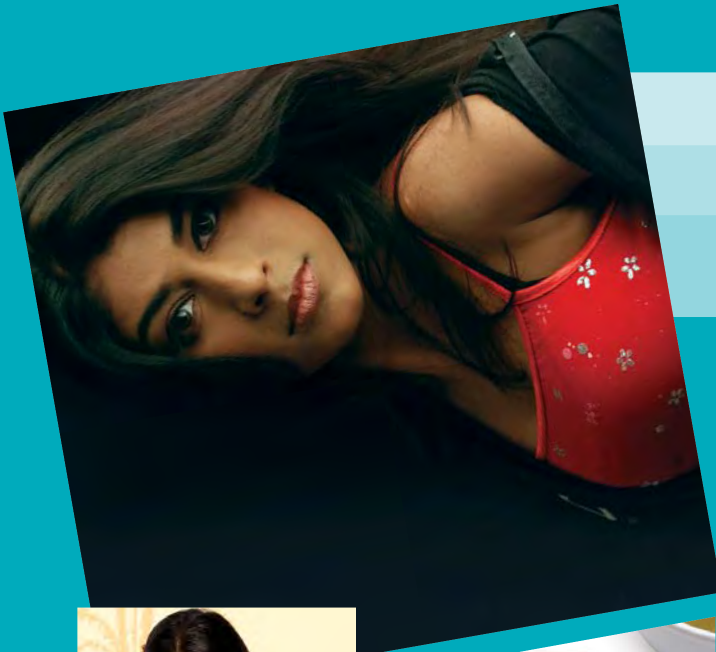
ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

డస్కీ బ్యూటీ స్పెషల్

గృహశోభ

జులై 2010

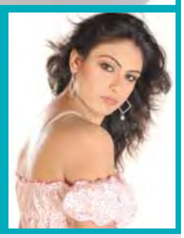
సంచిక - 91











శీర్షికలు

పూలు-ముళ్ళు 6
సమాచార దర్శనం 8
వ్యక్తిగత సమస్యలు 12
పెళ్లి పందిరిలో 14
మనసు తట్టి చూడు 16
ఛలోక్తులు 35
డాక్టరు సలహాలు 46
సూర్యకాంతం చిటపటలు 71
రంగవల్లి 96
విహంగ వీక్షణం 97

ఫ్యాషన్

బ్లాక్ హెన్నా 49
తారలు... 50



అందం ఆరోగ్యం

పాదాలను... 18
అందాన్ని పెంపొందించే... 22
అందరికీ అందుబాటులో... 24
బ్రెస్ట్ ఆగ్మంటేషన్ 30
సొగసైన కురుల... 44
కేశ సంరక్షణను... 67
వక్షోజాలపై వెంట్రుకలు 68

టీవీ-సినిమా

బాలీవుడ్‌లో 90
చిత్రశోభ 92
'దీపికా పదుకొనే'తో... 94

ఈ నెల ప్రత్యేకం

సౌందర్యంపై... 26
ప్రేమలో ప్రేమనై 33
20 ప్లస్ గ్లామర్ 60
అందానికి రంగు... 64
అందాలకు మెరుగులు... 72

ఈ నెల విశేష రచనలు

లేడీస్ హాస్టల్స్ 28
మీ ఇంటి... 42
అవగాహనలేని... 74
కోర్టు చెప్పిన తీర్పు... 78

ఈ నెల విశిష్ట వ్యక్తి

డా॥విజయలక్ష్మీ బాలెకుంద్రీతో...56

పర్యాటకం

పసందైన పర్యాటక ప్రదేశం... 76

వంటా-వార్పు

వేడి వేడి సూప్స్
రైస్ సూప్ 36
ఫుల్ మీల్ సూప్ 37
జామపళ్ల సూప్ 38
బాదం కేసర్ షోర్బా 39

వ్యవస్థాపకులు
విశ్వనాథ్
(1917-2002)

స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in
ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.
వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

GRIHSHOBHA (TELUGU) JULY 2010

ధర : కాపీ ఒకటి రూ. 20/-లు
సంవత్సర చందా : 140 రూపాయలు
2 సంవత్సరాలకు - 270 రూపాయలు
3 సంవత్సరాలకు - 370 రూపాయలు
ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)
సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు
2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు
3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు



Since 1955
Kanchi
Sri Kumaran Weavers
16, Nadu Street (opp. Taluk office), Kanchipuram - 631 501. Tel: 044 - 6727 3333, 4444 Email:info@kanchisrikumaran.in
www.kanchisrikumaran.in

పూలు ముళ్ళు

మే నెల 'గృహశోభ' ఆకర్షణీయమైన ముఖ చిత్రంతో 'సౌత్ ఇండియా టూరిజంస్పెషల్'గా వెలువడడం సంతోషకరమైన విషయం.

'అనుమానం పెనుభూతం', 'దాంపత్యంలో సమస్యల సంకేతాలు' ఆర్టికల్స్ ఎంతో బాగున్నాయి. ఉచిత కథా సంపుటి కథలు మమ్మల్ని చదివింప చేశాయి.

- మేక రామస్వామి, నిజామాబాద్

●

మంచి మంచి శీర్షికలు, కథలు, విశేష రచనలతో వెలువడుతున్న 'గృహశోభ' మాసపత్రిక మాకెంతో ఇష్టం.

ఏప్రిల్ సంచిక కథాసంపుటిలోని కథలన్నీ బాగున్నాయి. 'తనుశ్రీదత్తా'తో ఇంటర్వ్యూ సూపర్బ్. వంటకాలు రుచికరం, అమోఘం, అద్భుతం.

'చిత్రశోభ' పేజీలు మరిన్ని పెంచితే బాగుంటుంది.

- రంజిత, నాందేడ్

●

మే 'గృహశోభ'లో 'ఉమాశర్మ'తో ఇంటర్వ్యూ ఎంతో బాగుంది. కథ ఒక మంచి కళ, వ్యాయామం కూడా అని చెప్పడంలో ఎంతో నిజం ఉంది. 'పద్మశ్రీ', 'పద్మభూషణ్' అందుకున్న కథక్ డాన్సర్ ఉమాశర్మతో ఇంటర్వ్యూ అందించి మాకు ఎంతో మేలు చేసారు.

- సంస్కృతి, హైదరాబాద్

●

మే నెల 'గృహశోభ' సంచిక 'సౌత్ ఇండియా టూరిజంస్పెషల్'గా మా ముందుకు వచ్చి మమ్మల్ని పరవశింపజేసింది. రంగు రంగుల చిత్రాలు మా కళ్లకు కనువిందు చేసాయి. ఆనందాన్ని పంచాయి. వెరైటీ వంటకాలు ఎంతో బాగున్నాయి.

'గృహశోభ'కి 'వంటా -వార్పు' శీర్షిక హైలైట్. 'అనుమానం పెనుభూతం', 'దాంపత్యంలో సమస్యల సంకేతాలు' వ్యాసాలు యువతకు చక్కని మార్గ దర్శకాలుగా నిలుస్తాయి. అందంతో పాటు ఆరోగ్య విషయాలను అందిస్తున్న 'గృహశోభ'ను చదవడం ఒక మంచి అలవాటని చెప్పవచ్చు.

- కె. సోమేశ్వర శర్మ, కోటిపల్లి

●

'గృహశోభ' మే సంచిక మా ఇంటిల్లిపాదిని స్వాగతించింది. వేసవి సీజన్‌లో వచ్చే సెలవుల్లో అత్యంత విలువైన ఒక గైడ్‌లాగా 'సౌత్ ఇండియా టూరిజం స్పెషల్' అందించారు. మీకెలా కృతజ్ఞతలు తెలియజేయాలో మాకు అర్థం కావడం లేదు.

'గృహశోభ' కథా సంపుటిలోని కథలన్నీ బాగున్నాయి. వాస్తవానికి ఎంతో దగ్గరగా ఉన్నాయి.

అవి చదువుతుంటే అందులోని పాత్రలు, సన్నివేశాలు మనింట్లోనే ఉన్నట్లు కనిపించినట్లు అనిపిస్తుంది.

నేను కథా సంపుటి చదివిన తర్వాతే 'మెయిన్ బుక్'లోకి వెళతాను.

'గృహశోభ' గృహానికే శోభ. మరిన్ని కాలాలపాటు 'గృహశోభ' దిగ్విజయంగా, శోభాయమానంగా విరాజిల్లాలని ఆశిస్తున్నాను.

- ఎ. ఉషారాణి, తిరుపతి

●

సర్వాంగ సుందరంగా వెలువడిన 'గృహశోభ' ఏప్రిల్ సంచిక మమ్మల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. కథలు, శీర్షికలతోపాటు 'నార్త్ ఇండియా టూరిజం' స్పెషల్‌గా వచ్చిన ఈ సంచిక మాకెన్నో కొత్త విషయాలు తెలియచేసింది.

ఉత్తర భారత దేశం గురించి ఎన్నో వివరాలు అందించినందుకు ధన్యవాదాలు. 'విహంగ వీక్షణం'లో వృద్ధుల గురించి ప్రస్తావించడం ఎంతో బాగుంది.

ప్రస్తుతం వృద్ధులు ఎన్నో సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. కానీ వారి సమస్యల గురించి ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు.

ఈ దిశగా ప్రయత్నాలు జరగాల్సి ఉంది. కథా సంపుటిలోని కథలన్నీ బాగున్నాయి.

- గోవర్ధన్, వరంగల్

●

'గృహశోభ' ప్రతి సంచిక ఎంతో బాగుంటుంది. సంచికతోపాటు ఉచితంగా అందచేస్తున్న కథాసంపుటి చాలా బాగుంది. పత్రిక క్వాలిటీ మరింత బాగుంది.

-ఎమ్.ఎస్ సరస్వతి, కరీంనగర్

●

'గృహశోభ' మాసపత్రిక మా ఇంటిల్లి పాదిని అలరిస్తుంటుంది. మహిళల అభిమాన పత్రిక అయిన 'గృహశోభ'ను చదివి మేమెన్నో కొత్త విషయాలను తెలుసుకుంటున్నాము.

'టూరిజం స్పెషల్'గా ఏప్రిల్, మే సంచికలను విడుదల చేయడం హర్షణీయం. 'నార్త్ ఇండియా టూరిజం స్పెషల్'గా వచ్చిన సంచికలో ఎన్నో పర్యాటక స్థలాల గురించి కావలసినంత సమాచారం అందించారు.

ప్రకృతి సౌందర్యానికి సిమ్లా మాకు ఎంతగానో నచ్చింది. కథలన్నీ బాగున్నాయి. 'పతనం' కథ మాకు మరింత నచ్చింది. హ్యాపీ కుక్ ఫోటోలు ఆకర్షణీయంగా, అద్భుతంగా ఉన్నాయి.

- ఎస్.కల్పన, నెల్లూరు

●

'సౌత్ ఇండియా టూరిజం' స్పెషల్‌గా వచ్చిన మే సంచిక చాలా బాగుంది. 'ఉదయభాను' ముఖచిత్రంతో ఈ సంచిక రావడం మాకెంతో సంతోషదాయకంగా ఉంది.

'ఫ్యూజన్ సలాడ్' వంటకాలు చాలా బాగున్నాయి. అండమాన్, నికోబార్ ఆర్టికల్‌లో అక్కడి పర్యాటక ప్రదేశాల గురించి, చూడదగ్గ ప్రాంతాల గురించి ఎంతో వివరంగా తెలియచేసారు. అలాగే తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రదేశాల గురించి వివరంగా తెలియచేసారు.

మహాబలిపురం తప్పనిసరిగా చూడవలసిన ప్రదేశం. ఇక్కడ ఉన్న పాండవుల రథాలను చూసినప్పుడు గత చరిత్ర మన కళ్లముందు సాక్షాత్కరిస్తుంది. - కళావతి, చెన్నై

●

'గృహశోభ' మే సంచిక ముఖ చిత్రం ఎంతో బాగుంది. 'సౌత్ ఇండియా టూరిజం' స్పెషల్‌గా వచ్చిన ఈ సంచికలో దక్షిణ భారత దేశంలోని పర్యాటక స్థలాల గురించి ఎంతో వివరంగా తెలియజేశారు.

కర్ణాటకలోని మైసూర్ ప్యాలెస్ చూడదగిన ప్రదేశం. బెంగళూరు చాలా అందమైన ప్రదేశం. 'బడిపంతులు', 'మంగళవాయిద్యాల మధ్య' కథలు ఎంతో బాగున్నాయి.

స్త్రీలకు సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యల గురించి మరిన్ని వివరాలతో ఎక్కువ ఆర్టికల్స్ ప్రచురిస్తే ఎంతో బాగుంటుంది.

- పావని, విశాఖపట్టణం ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.



శ్రద్ధ మరియు అనురాగం
చూపించే మహిళ కావాలనుకుంటే
ఓ పిడియాట్రిషన్‌తో షికార్లకు వెళ్ళండి.
LIVON
I love my hair
Hair Conditioners
ignite mudra 1334
అన్‌ఫేయర్ స్టైల్
పిన్ స్ట్రేట్
కండీషనర్‌తో
LIVON
PIN STRAIGHT CONDITIONER
I love my hair
www.livonilovemyhair.com
WITH GINSENG EXTRACT

బార్ గర్ల్స్ డాన్స్ : అలాగే అనుకోండి. కానీ ఇది బీహార్‌లో కాదు. ఫిలిప్పీన్‌లో జరుగుతోంది. అదీ ఒక ఎన్నికల సభలో. అక్కడ ప్రజలను సమీకరించడానికి ముందుగా ఇలాంటి రెచ్చగొట్టే డాన్సులను చేయిస్తుంటారు. ఆ తర్వాత నాయకులు ఉపన్యాసాలు ఇవ్వడానికి వస్తారు. తొమ్మిది కోట్ల జనాభాతో వెనకబడి ఉన్న ఫిలిప్పీన్ దేశ వాతావరణం కూడా మన దేశ వాతావరణంలాగే ఉంటుంది.





పొరుగువారే అయినా ఆ ముఖం ఎంతో బాగా అనిపిస్తుంది : బ్రిటిష్ క్యాబినెట్‌లోకి ఇప్పుడు సల్వార్ కమీజ్ వచ్చి చేరింది. భారతీయ మహిళది కాకపోయినా, పాకిస్తాన్ సంతతి మహిళదే అయినా మనలాంటి ముఖాన్ని ఇంగ్లాండ్ కేబినెట్ మీటింగ్‌లో చూస్తే మాత్రం మనకు ఎంతో సంతోషంగా అనిపిస్తుంది. బెరోనెస్ సయిదా వార్సీ కొత్త ప్రభుత్వంలో శాఖ ఏదీ కేటాయించని మంత్రే. అయినా ఆమె కన్సర్వేటివ్ పార్టీ ఛైర్మన్ కావడంతో అక్కడ 'అత్తగారి పెత్తనం' కొనసాగుతోంది.

ఆలోచించి వేసుకోండి : ఈ ప్రింటెడ్ బ్రా ఎంతో బాగుంది. కానీ దీనిని ఎలా వేసుకోవాలి? ఎప్పుడు వేసుకోవాలి? అన్నది మాత్రం ఆలోచించాల్సిందే. దీనిని వేసుకుని బయటికి వెళ్లామంటే జనం వెంటబడతారేమో! పైన బ్లౌజ్, చొక్కా వేసుకుంటే అది అడవి కాచిన వెన్నెలే అవుతుంది. మరి దీన్ని ఎవరు చూస్తారు?



▶ ఆనంద క్షణాలు : ఓహ్! ఏమి సరదా! ఎటు చూసినా సందడే సందడి. ఒక్కసారిగా సినిమా జనమంతా ఒకేచోట గుమికూడితే ఆ వాతావరణం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. తళుకు బెళుకు తారల మధ్య మెరిసిపోయే ఆ వాతావరణం వర్ణించడానికి అక్షరాలు సరిపోవు. ప్రతి ఏడాది లాగానే ఈసారి జరిగిన 'కేన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్'లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినీ ప్రముఖులంతా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూలీ ఏటలస్ ఫ్రెంచ్ డైరెక్టర్, యాక్టర్ మాథ్యూ ఎమెలరీతో సరసాలాడుతూ కెమేరా కంటికి ఇలా చిక్కారు.





◀ స్వప్నాల రెక్కలు : సెబాస్టియన్ మారియా డ్రెస్ చూడండి. ఎలా ఉందో? ఈ రెక్కలు ఎలా తెరుచుకుంటాయో అనిపిస్తుంది. చూస్తుండగానే ఈ మోడల్ తుర్రుమని ఎగిరిపోతుందని మీకు అనిపించడం లేదూ!



వేసుకోవాలని ఉంటే ప్రయత్నించండి : స్వరోస్కీ క్రిస్టల్లతో ▲ అలంకరించిన ధగధగ మెరిసిపోతున్న ఈ డ్రెస్‌ను ధరించిన ఆమె, ఆమె ధరించిన డ్రెస్‌ను చూసిన వారు ఎంత గొప్పగా ఉన్నాయో అనుకోవలసిందే. హైబర్డ్ ద గ్విచీ రూపొందించిన ఈ డ్రెస్‌ను ఫ్రాన్స్‌లో ఒక స్పెషల్ ఫ్యాషన్ షోలో ప్రదర్శించారు. మీకూ ఇది వేసుకోవాలంటే ముందుగా మీ శరీరాకృతిని సరిచేసుకోండి. డైటింగ్, జిమ్‌ల వైపు అడుగు వేయండి. ●

వ్యక్తిగత సమస్యలు

ప్ర : నా వయసు 35 సంవత్సరాలు. పెళ్ళైంది. నా పుట్టింట్లో అందరూ ఉద్యోగస్థులే. అయితే నా పెళ్ళి ఒక బిజినెస్ మేన్‌తో జరిగింది. నా భర్త కేవలం 12వ తరగతి చదువుకున్నాడు. ఆయన తన తల్లిదండ్రుల నుంచి సంక్రమించిన వ్యాపారాన్ని చేస్తున్నాడు. నేను డిగ్రీ వరకు చదువుకున్నాను. నా కొడుకును బాగా చదివించాలనుకుంటున్నాను.

మా అబ్బాయికి చదువు అంటే ఎంతో ఇష్టం. నేను అతన్ని చదువుకోమని ప్రోత్సహిస్తుంటే మా అత్తగారు మాత్రం 'అతన్ని ఎందుకలా ఎప్పుడూ చదువు అంటూ ఇబ్బంది పెడతావ్? అతడేమన్నా ఉద్యోగం చేస్తాడా? మన తాత, ముత్తాతల నుండి వస్తున్న వ్యాపారాన్నే చేస్తాడు. పుస్తకాలలో తలదూర్చి కూర్చుంటే ఏమీ లాభం ఉండదు. అనుభవంతోనే అంతా తెలుస్తుంది' అని అంటుంది. నా భర్త ఏమీ అనడు? నేనేం చేయాలి?

జ : చదువు కేవలం ఉద్యోగం కోసం మాత్రమే కాదని ఆమెకు మీ భర్తతో చెప్పించండి. చదువుకుంటే వ్యక్తిలో చైతన్యం వస్తుంది. అతడు ఇంకా బాగా పని చేయగలుగుతాడు. ఒకవేళ వ్యాపారం చేయాల్సివస్తే ఆ వ్యాపారం కోసం కూడా ఎంతో జ్ఞానం కావాలి. ఇది విద్యతోనే లభిస్తుంది. కాబట్టి విద్య అన్ని రంగాల్లోనూ సహాయకారిగా ఉంటుందని ఆమెకు నచ్చచెప్పండి.

●

ప్ర : నేను 21 సంవత్సరాల యువతిని. పెళ్ళై 4 నెలలు గడిచాయి. నా భర్త నన్ను ఎంతో బాగా ప్రేమిస్తాడు. మాతోబాటు మా అత్తమామలు ఉంటారు. మా అత్త కొంచెం గర్విష్ఠి. నేను గతంలో చదువుకునేటప్పుడు హాస్టల్‌లో ఉండేదాన్ని. అందుకే నాకు వంట సరిగా రాదు. ఈ విషయాన్ని మావాళ్లు మా అత్తకు ముందే చెప్పారు. 'నేను నేర్పుతానులే' అని అప్పుడు మా అత్త అంది. కానీ తర్వాత పరిస్థితి మారిపోయింది. ఇప్పుడు నేర్పడం అనే మాట అటుంచి నేను చేసే ప్రతి పనినీ విమర్శిస్తుంటుంది. మా వారు ఏమీ అనరు. ప్రస్తుతం నేను పీజీ చేస్తున్నాను. మా అత్తగారి ప్రవర్తనతో ప్రతిరోజూ నా మూడ్ చెడిపోతోంది. చదవాలన్నా ఇష్టం ఉండదు. నేనేం చేయాలో చెప్పండి?

జ : కొత్తగా అత్తవారింట్లో అడుగు పెట్టిన ప్రతి కోడలికీ ఎదురయ్యే సమస్యే ఇది. మీ అత్తగారు మీరు చేసే పనుల్లో తప్పులు వెతుకుతుంటే మీరు మరో విధంగా భావించకండి.

మీ అత్తగారు ఎలా పనిచేస్తున్నారో చూసి మీరూ అలాగే చేయ డానికి ప్రయత్నించండి. కొన్నాళ్ళ తర్వాత మీరు అన్ని విషయాలూ నేర్చుకుంటారు. అప్పటికీ మీ అత్తగారు మెచ్చుకోకపోతే నిరాశ పడకండి. మీవారు మీకు మద్దతుగా మాట్లాడితే వాళ్లమ్మకు బాధ కలుగుతుంది కాబట్టి అందుకే అతను మౌనం వహిస్తుంటాడు. మీరే మీ వారి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవాలి.

●

ప్ర : నేను 27 సంవత్సరాల వివాహిత యువకుడిని. పెళ్లై 2 సంవత్సరాలయ్యింది. సంవత్సరక్రితం మా మామగారు చనిపోయారు. మా అత్త ఒంటరిగా మిగిలిపోయింది. నా భార్య తన తల్లిదండ్రులకు ఒకే ఒక్క కూతురు. మా అత్తయ్య ఒక చోట, మేము ఒక చోట ఉంటున్నాము. వారం చివరిరోజున ఆమెను చూడడానికి వెళుతుంటాము. నా భార్య రేయింబవళ్లు ఆమె గురించే ఆలోచిస్తూ విచారిస్తుంటుంది. మా అత్తయ్యకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేవు. కానీ ఆమె సమస్య ఒంటరితనం. మా అత్తయ్యను నా దగ్గర ఉంచుకోవాలని నేను అనుకున్నాను. కాని మా బావ అలా చేయవద్దని చెబుతున్నారు. మా అత్త ఇక్కడికి వస్తే రోజూ ఏదో ఒక సమస్య ఏర్పడవచ్చని అతను అంటున్నాడు. ఇంట్లో సుఖశాంతులు మాయమవుతాయని అంటున్నాడు. అతని అభిప్రాయం సరియైనదేనా?

జ : ఒకవేళ మీరు అంతగా మీ అత్త గురించి బాధపడుతుంటే కష్టాల్లో సహాయం చేయడానికి అనువుగా ఉండేందుకు మీ ఇంటి దగ్గర ఒక ఇల్లు తీసుకోండి. మీ ఇంట్లో ఉంచుకోవాలన్న ఆలోచన సరైంది కాదు. మీ బావ వెలిబుచ్చిన అనుమానం నిరాధారమైనదేమీ కాదు.

●

ప్ర : నేను 16 సంవత్సరాల విద్యార్థిని. ప్రతి ఆదివారం చర్చికి వెళుతుంటాను. చర్చికి ఎన్నో కుటుంబాలు వస్తుంటాయి. అందరూ 'హాయ్ హలో' అనుకుంటుంటారు. చర్చిలో ఒక అమ్మాయి కొంచెం ఎక్కువ చనువుగా ఉంటుంది. నాకు ఆమె ప్రవర్తన ఏమాత్రం నచ్చదు. అందుకే నేను ఆమెతో ఎక్కువగా మాట్లాడను. కాని ఆమె తన స్కూల్ ఫ్రెండ్స్‌తో నేను ఆమె బాయ్ ఫ్రెండ్‌నని చెబుతుంటుంది. నా స్నేహితులకు ఈ విషయం తెలిసింది. గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌ని చేసుకోడానికి నీకు ఈ అమ్మాయే దొరికిందా అంటు అందరు నన్ను అవహేళన చేస్తున్నారు. నేను బాగా అప్‌సెట్ అయ్యాను. ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు వాస్తవాన్ని చెప్పాలనుకుంటున్నాను. ఇలా చేయడం మంచిదేనా?

జ : నువ్వంటే నాకు ఏ మాత్రం ఇష్టం లేదు అని ఒంటరిగా కలిసినప్పుడు ఆ అమ్మాయితో చెప్పండి. నీతో నా పేరు జోడించవద్దని, లేకపోతే ఈ విషయం మీ కుటుంబసభ్యులకు చెబుతానని ఆమెకు చెప్పండి. మీ మాటలు విన్నాక ఆమె తన రూట్ మార్చుకోవచ్చు. అయినా ఆమె ఒప్పుకోకపోతే ఆమె కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి వివరంగా చెప్పండి.

●

ప్ర : నేను 28 సంవత్సరాల యువతిని. ఒక యువకుడిని ప్రేమిస్తున్నాను. అతను నా నుండి సెక్స్‌ను కోరుకుంటున్నాడు. కాని నేను అతనికి ఏదో సాకు చెప్పి తప్పించుకుంటున్నాను. నేను హెచ్.ఐ.వి బాధితురాలిని. ఈ విషయం అతనికి తెలియదు. నేను అతని క్షేమాన్ని కోరుకుంటున్నాను. నేను అతనికి ఓరల్ సెక్స్ సుఖం ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను. ఇలా చేయడం బాగుంటుందా?

జ : ఒకవేళ మీరు మీ ప్రియున్ని నిజంగా ప్రేమిస్తుంటే వాస్తవాన్ని అతనికి చెప్పండి. ఓరల్‌సెక్స్ అన్ని సందర్భాల్లో పనికి రాదు. మీ స్వార్థం కోసం అతని జీవితాన్ని బలి చేయకండి. ●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు "గృహశోభ"లోనే ప్రచురించబడతాయి. ఇందుకోసం చిరునామా వ్రాసి స్టాంపు అంటించిన కార్డు గానీ, ఏ విధమైన డబ్బుగాని పంపవద్దు. మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : వ్యక్తిగత సమస్యలు గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

ADVERTORIAL

కేవలం హెయిర్ బ్రష్ మాత్రమే కాదు

ఇది శిరోజాలను సంరక్షిస్తుంది

తల దువ్వెన కేవలం జుట్టు దువ్వుకోవడానికే అని కొందరు భావిస్తారు. అయితే కేశ సంరక్షణలో ఇది ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. మార్కెట్‌లో రకరకాల మోడల్స్‌లో హెయిర్‌బ్రష్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మహిళల శిరోజాలను బట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధమైన హెయిర్ బ్రష్ నచ్చుతుంది. వివిధ రకాల హెయిర్ బ్రష్‌ల గురించి ఇప్పుడు చూద్దాం.



శిరోజాలు అందంగా ఉండాలంటే తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎలాంటి శ్రద్ధ తీసుకోకుండా శిరోజాలు అందంగా ఉండాలనుకోవడం సరైంది కాదు. చిన్నపాటి శ్రద్ధ తీసుకుంటే మీ జుట్టు నిగనిగలాడుతుంది. అందమైన జుట్టు కోసం వివిధ రకాల షాంపూలు, కండీషనర్‌లు వాడతాం. కానీ హెయిర్ బ్రష్‌ల గురించి పట్టించుకోం. షాపుకెళ్లి ఏదో ఒక హెయిర్‌బ్రష్ కొంటాం. అయితే జుట్టు అందంగా, చూడముచ్చటగా ఉండాలంటే వెంట్రుకల తత్వాన్ని బట్టి వివిధ సైజుల్లో ఉండే దువ్వెనలు అవసరమవుతాయి. అందమైన జుట్టు కోసం 'వెగా' కంపెనీ అందిస్తున్న వివిధ షేపుల్లో ఉండే హెయిర్ బ్రష్‌లు ఇప్పుడు లభ్యమవుతున్నాయి. వెంట్రుకల స్వభావాన్ని బట్టి వివిధ ఆకృతుల్లో లభించే 'వెగా' కంపెనీ హెయిర్‌బ్రష్‌లు ఉపయోగించడం ద్వారా జుట్టు రాలిపోవడం తగ్గుతుంది. జడ అందంగా తయారౌతుంది. ఏ అమ్మాయికైనా ఇంతకంటే మరేం కావాలి. 'వెగా' హెయిర్‌బ్రష్‌ను మీరు ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తే చక్కటి ఫలితాలుంటాయి. జుట్టును దువ్వుకుంటే తక్కువ జుట్టు మీ దువ్వెనలో మిగులుతుంది. ఇది కేవలం తల దువ్వెన మాత్రమే కాదు. కేశ సంరక్షణ కూడా. కాబట్టి మరింక ఆలస్యం చేయక వెంటనే మార్కెట్‌కు వెళ్లి మీ వెంట్రుకల తత్వానికి సరిపోయే 'వెగా' హెయిర్‌బ్రష్ తీసుకోండి. అందమైన జుట్టుతో మరింత అందంగా కనబడతారు. ఒకసారి ట్రై చేసి చూడండి. కేశ సంరక్షణపై మీరు చూపించిన శ్రద్ధకు తగిన ఫలితాన్ని మీరు పొదగలుగుతారు.

రౌండ్ హెయిర్ బ్రష్

దువ్వెన మొత్తం గుండ్రంగా ఉండే హెయిర్‌బ్రష్ ఇది. బిరుసైన పొట్టి వెంట్రుకలకు ఇది ఉపయోగం. అలాగే ఉంగరాల జుట్టు ఉన్నవారికి ఈ హెయిర్‌బ్రష్ చక్కగా సరిపోతుంది.



ఫ్లాట్ హెయిర్ బ్రష్

దువ్వెన చదునుగా ఉండి మొత్తం ఒకే షేప్‌లో ఉంటుంది. వెంట్రుకల వాడుకను ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఉంచడానికి, వెంట్రుకలను మృదువుగా ఉంచడానికి దీనిని ఎక్కువ వాడతారు. జుట్టు చిక్కుపడకుండా ఫ్లాట్ హెయిర్‌బ్రష్ ఉపయోగపడుతుంది



ఫ్లాట్ హెయిర్ బ్రష్ కుషన్

ఈ దువ్వెన మొత్తం చదునుగా ఉంటుంది. అయితే దువ్వెన అడుగుభాగం కుషన్ (దూది)తో కూడి ఉంటుంది. ఒకవైపు జుట్టు ఎక్కువ లేకుండా సమంగా ఉన్నవారికి, తక్కువ ఉన్నవారికి వెంట్రుకలు బాగా ఒత్తుగా ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగకరం. దువ్వుకునేటప్పుడు మెత్తగా ఉంటుంది.



పాడిల్ హెయిర్ బ్రష్

శిరోజాలను దువ్వుకునేటప్పుడు దువ్వెనను గుండ్రంగా తిప్పుకునే సౌలభ్యం ఉంటుంది. వెంట్రుకలు బాగా పొడవు ఉన్న వారికి ఇది ఎంతో ఉపయోగకరం.



వెంట్ హెయిర్ బ్రష్

చిన్న చిన్న రంధ్రాలతో ఉండే హెయిర్‌బ్రష్ ఇది. తలస్నానం చేసి జుట్టును ఆరబెట్టుకున్న తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వుకుంటే బాగుంటుంది. అలాగే జుట్టును వదులుగా ఉంచుకుని జడ వేసుకునే వారికి ఇది ఉపయోగం.



థర్మల్ బ్రష్

ఉష్ణగ్రాహక శక్తితో కూడిన దువ్వెన ఇది. బ్రష్ మధ్య భాగంలో ఎలక్ట్రిక్ హెయిర్ డ్రయ్యర్ ఉంటుంది. బ్రష్ వేడిగా ఉంటుంది. ఇది ఉపయోగించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.



for more info, please contact at:
Customer Care No.: +91-9717393745
info@vega.co.in | www.vega.co.in

మామయ్య కొడుకు పెళ్ళినాటి విషయం ఇది. మేము జల్‌గావ్ నుండి గచ్చిరోలి వెళ్ళాం. అక్కడ మేము, ఆడ పెళ్ళి వారు ఒకే భవనంలో దిగాల్సి వచ్చింది. మగపెళ్ళి వారు మొదటి అంతస్తులో ఉంటే, ఆడపెళ్ళి వారు రెండో అంతస్తులో ఉన్నారు.

పెళ్ళి కార్యక్రమాలన్నీ పూర్త య్యాయి. అప్పగింతలు మొదల య్యాయి. పెళ్ళికూతురు ఏడవడం మొదలుపెట్టింది. అలా ఆమె చాలాసేపు ఏడుస్తూనే ఉంది. వచ్చిన వారంతా పెళ్ళికూతురుకు ఎంత



గానో నచ్చజెప్పారు. అయినా ఆమె ఏడుపు ఆగలేదు. ఆ తర్వాత మేము ఉన్న చోటుకి పెళ్లికుమార్తెను తీసుకువచ్చారు. ఆమె అలాగే ఏడుస్తుండడం చూసి మా మామయ్య 'ఏడవకమ్మా, నువ్వు మీ అమ్మా నాన్నలను వదిలేసి మరో అమ్మా నాన్నల దగ్గరికి వెళు తున్నావు. నువ్వు నా కోడలివి మాత్రమే కాదు నా కూతురివి. ఇంకా ఎందుకు అలా ఏడుస్తావు?' అని అడిగారు.

ఆ మాటలు విని ఆమె మరింత గట్టిగా ఏడవడం మొదలు పెట్టింది. చూసిన వారందరికీ ఏం చెయ్యాలో తోచలేదు. అప్పుడు నేను పెళ్ళి కూతురుతో 'ఏంటి వదినా, పైనుండి కిందికి దిగి వస్తేనే ఇంతగా ఏడుస్తున్నావే. గచ్చిరోలి నుండి జల్‌గావ్ వెళితే అప్పుడు పరిస్థితి ఏమిటి? అప్పుడు ఏం చేస్తావు?' అని అడిగాను.

నేను అన్న మాట ఆమెకి అర్థం కాగానే ఏడుస్తూ ఉన్న ఆమె ఒక్కసారిగా ఏడుపు ఆపేసింది. ఆమె ముఖంలో చిరునవ్వు కనిపించింది. పెళ్లికూతురు నవ్వుతూ ఉండడం చూసి అందరి ముఖాల్లో నవ్వులు విరిసాయి. వాతావరణం తేలిక పడింది.

- హర్షిత

●

రెండు సంవత్సరాల క్రితంనాటి మాట. కోర్టులో నా విడా కుల కేసు నడుస్తోంది. ఆ మధ్య నేను నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్ పెళ్ళికి వెళ్లాను. పెళ్లిలో మధ్యమధ్యలో మేము వధూ వరులిద్దరినీ రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తూ పొడుపుకథలు వినిపిస్తూ, నవ్వుతూ ఆనందిస్తున్నాం.

ఒకసారి పెళ్ళి కొడుకుతో 'నీ స్నేహితురాళ్ళు నిన్ను నీకు కాబోయే భార్య ఇప్పుడు ఎలా ఉంది అని అడిగితే? ఏం చెబుతారు?' అని నేను అడిగాను.

దానికి అతను 'నక్షత్రాల నడుమ చందమామలా ఉందని అంటాను' అని చెప్పాడు.

అది విన్నాక నాకు నా పెళ్ళి రోజు గుర్తుకు వచ్చింది. ఆ రోజు జరిగిన సంఘటనలు నాకు జ్ఞాపకం వచ్చాయి. అప్పుడు నాకు ఒక సీనియర్ అడ్వకేట్ చెప్పిన మాటలు గుర్తుకు వచ్చాయి. 'పెళ్ళి మన సంస్కృతికి పట్టుగొమ్మ. దీనిని పవిత్రబంధంగా భావించి దాంపత్య జీవితాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. పెళ్ళి పందిరి ఒక పవిత్ర స్థానం. అక్కడ అగ్ని సాక్షిగా తెగిపోయిన బంధాలను మళ్ళీ కలుపుకోవచ్చు' అని ఆయన చెప్పారు.

పెళ్ళి మండపం ప్రేరణతో నేను నా దాంపత్యజీవితాన్ని తిరిగి చక్కదిద్దుకున్నాను. ఈ సంఘటన నను నేను ఎప్పటికీ మరిచిపోలేదు.

- గోపిక

●

దూరపు బంధువు అయిన మా అత్తయ్య కూతురి పెళ్ళి నాటి విషయం ఇది. మా మామయ్య ఈ పెళ్ళికి చాలాకాలం ముందే చనిపోయారు. అత్తయ్య కూడా అనా రోగ్యంతో బాధపడుతుండేది. పెళ్ళిరోజు అగ్ని చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తున్నప్పుడు మా అత్తయ్య స్పృహ తప్పి పడిపోయింది.

డాక్టర్లు టెస్ట్ చేసి ఆమెకు నిమోనియా. పరిస్థితి అంత బాగా లేదని, ఆమెకు ఇప్పుడు పూర్తి విశ్రాంతి, పర్యవేక్షణ అవసరం అని చెప్పారు. అప్పుడు పెళ్ళికూతురు మామగారు ముందుకు వచ్చి 'ఈమె మాతో పాటు వస్తుంది.



నిఖిత (మా అత్తయ్య కూతురు) ఇక్కడ ఆమెకి ఎలా సేవలు చేసేదో అక్కడ కూడా అలాగే చేస్తుంది' అని అన్నారు. అయితే పెళ్లి తర్వాత మా అత్తయ్య మాత్రం తన కూతురింటికి వెళ్ళడానికి సిద్ధపడలేదు.

అప్పుడు నిఖిత మామగారు కల్పించుకుని 'సరే నిఖిత తన భర్తతోపాటు ఇక్కడే ఉండి ఆమె ఆరోగ్యం కుదుటపడేవరకు సేవలు చేస్తుంది. అత్తగారింట్లో అందరి బాగోగులు చూసుకోడం కోడలి కర్తవ్యం. కానీ అలాగే తన అత్త వారింటి సభ్యుల బాగోగులు చూసుకోవడం కూడా అల్లుడి కర్తవ్యం' అని అన్నారు.

ఇంతటి ఉన్నత భావాలు ఉన్న అతన్ని చూసాక గౌరవంతో నా తల కిందికి వాలిపోయింది. అందరి ఆలోచనలు గనక ఇలా ఉంటే ఆడపిల్లల్ని కన్న తల్లిదండ్రులు ఎవరూ బాధపడరు.

- విభా

●

మా కాలనీలో ఉంటున్న శేషు గారి పెద్దమ్మాయి పెళ్ళి జరుగుతోంది. సాయంత్రం పెళ్లి వారంతా ఊరేగింపుకు బయలు దేరారు. పెళ్లికుమారుడి సోదరి అక్కడికి చేరుకుంది. కానీ పెళ్ళి కుమారుడి అమ్మా నాన్నలు, సోదరుడు ఇంకా రాలేదు. వారి కోసం అంతా ఎదురుచూస్తున్నారు. మొబైల్ ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ వాళ్ళంతా దారి మధ్యలో ట్రాఫిక్ జాంలో ఇరుక్కున్నట్లు చెప్పారు.

బ్యాండ్ వాయించే వాళ్ళు వెళ్లిపోయే తొందరలో ఉన్నారు. పెళ్ళి కుమారుడు మాత్రం తన తల్లిదండ్రులు లేకుండా గుర్రంపై ఎక్కనని భీష్మించుకుని కూర్చున్నాడు. అతని మావయ్య నచ్చజెప్పి ఎలాగో ముందుకు కదిలేలా చేసాడు.

మగ పెళ్ళివారు ఆడపెళ్ళి వారి దగ్గరకు చేరుకునేసరికి పెళ్ళి కుమారుడి అమ్మా, నాన్న, సోదరుడు కారులోంచి దిగి కాలి నడకన అక్కడికి చేరుకున్నారు. ట్రాఫిక్ ఏర్పాట్లు సరిగ్గా లేని కారణంగా వాళ్ళు తమ కొడుకు పెళ్ళి వారితో పాటు కలిసి వెళ్ళే కోరికను నెరవేర్చుకోలేక పోయారు.

- సరిత ●

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరికి, కుటుంబానికి ఒక కొత్త స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే ఎందరో బంధు మిత్రులను కలుస్తుంటాం. కొత్త కొత్త అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆడపెళ్ళివారు, మగపెళ్ళివారు ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఆటపట్టించుకోడం లాంటి ఎన్నో మధురస్మృతులు మదిలో మెదులుతాయి. హాస్యాలే కాదు, విచారకరమైన అనుభూతులూ చోటు చేసుకుంటాయి. పెళ్ళి భారతీయ సంస్కృతిని విభిన్న కోణాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్లలో ఇలాంటి మనసును కదిలించిన సంఘటనలు ఏమైనా ఉంటే మాకు వ్రాసి పంపండి. ప్రచురించిన ప్రతి రచనకు 150 రూపాయల పారితోషికం లభిస్తుంది. మీ రచనలు మాకు పంపవలసిన చిరునామా : పెళ్ళిపందిరిలో... గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

మనసును
తట్టి చూడు

మా స్వస్థలం చెన్నై. నా భర్తది చండీఘర్. మెడిసన్ చదువుకుంటున్న రోజుల్లో మా మధ్య ప్రేమ మొదలయ్యింది. కొంతకాలానికి మా పెళ్లికి గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించింది. అయినా నేను ఒక విషయంలో లోలోపల చాలా



భయపడుతూ వచ్చాను. మా కుటుంబ ఆచార వ్యవహారాలు, మా భర్త కుటుంబ ఆచార వ్యవహారాలు భిన్నంగా ఉన్నాయి. రంగు, రూపం, ఆహార అలవాట్లు ఇలా అన్నింటిలోనూ వైవిధ్యం ఉంది. దీనికితోడు మా అత్తగారిది బాగా కోప్పడే స్వభావం.

అయితే ఒకసారి నా భయం గురించి నా భర్తకు చెప్పాను. అప్పుడతను నాకు నచ్చజెబుతూ 'చూడు డార్లింగ్, ఈ ప్రపంచంలో కొన్ని సంబంధాలు మన ప్రమేయం లేకుండా లభిస్తాయి. మనం వారికి సేవ చేయడం, ఆదరించడం, గౌరవించడం మన కర్తవ్యం. భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు ఇష్టపడతారు, కోరుకుంటారు'

'జీవితాంతం కలిసి ఉంటామని ప్రమాణం చేసుకుంటారు. నువ్వు అంటే నాకిష్టం. మనం ఒకరిని విడిచి ఇంకొకరం ఉండలేం. మనం కలిసి ఉన్నామంటే దాని అర్థం ఒకటి ఒకటి రెండు కాదు, పదకొండు. వీటన్నింటికీ మించి నేను నాకు ఇష్టమైన దాన్ని ఎంతో ప్రేమిస్తాను, గౌరవిస్తాను. అలాగే ఇతరుల నుండి అది లభించేలా చూస్తాను' అని చెప్పారు.

ఆయన మాటలు నా హృదయాన్ని కదిలించి వేసాయి. ప్రస్తుతం మేము ఒకరిని విడిచి ఇంకొకరం ఉండలేము. అలా సంతోషంగా రోజులు గడిచిపోతున్నాయి.

- ఉష

●

నేను ఒక మధ్య తరగతి కుటుంబానికి చెందిన దానిని. మా అమ్మానాన్నలకు నేను ఏకైక సంతానం. దాంతో నేను ఎంతో గారాబంగా పెరిగాను. నేను ఇష్టపడ్డ ప్రతిదాన్నీ మా నాన్న తెచ్చిచ్చారు. నాకు పెళ్ళి అయ్యి ఒక నెల గడవగానే నేను నా భర్తతో భారీగా ఖర్చు పెట్టించాను.

ఒకరోజు మావారితో 'మా నాన్న నేను ఏది అడిగినా కాదనేవారు కాదు. నేను ఏది కోరినా ఆయన దాని క్షణాల్లో నాకు అందించేవారు. బహుశా మీరు మా నాన్నలాగా అవన్నీ నాకు ఇవ్వలేక పోవచ్చు' అని అన్నాను.

ఈ మాటలు విన్న నా భర్త చిరునవ్వు నవ్వుతూ 'నేను సంపాదించిన దానిలో ఏ విషయాన్నీ నీ ముందు దాచిపెట్టలేదు. కాబట్టి ఇప్పుడు ఉన్నదంతా నీదే. దాన్ని బట్టి నువ్వు నేను నీ ఏ కోరిక తీర్చగలనో, ఏ కోరిక తీర్చలేనో అన్నది నిర్ణయించుకోవచ్చు'

'ఇక మీ అమ్మా నాన్నల విషయానికి వస్తే నీ కోసం మీ అమ్మా నాన్నలు ఎంతో త్యాగం చేసారు. అన్నీ అందించారు. తమ అవసరాలను పక్కన పెట్టి మీ అమ్మా నాన్నలు నీ అవసరాలను తీర్చారు. ఇప్పుడు మీ అమ్మానాన్నల గురించి నువ్వు ఎంత గర్వంగా చెప్పుకుంటున్నావో అలాగే రేపు మన పిల్లలు మన గురించి కూడా అంత గర్వంగా చెప్పుకోవాలి. నువ్వు కూడా మీ అమ్మానాన్నలను ఆదర్శంగా పెట్టుకుని, మీ పాత జీవితాన్ని పక్కన పెట్టి ఒక కొత్త జీవితానికి నాంది పలకాలి. పొదుపును నువ్వు అలవాటు చేసుకోవాలి. అవసరమైతే కొన్ని త్యాగాలు చేయాలి' అని జవాబిచ్చారు.

నా భర్త చెప్పిన మాటలు మనసును తాకాయి. ఆయన మాటలు నాపై చెరగని ముద్ర వేసాయి. ఆ తర్వాత నేను ఎప్పుడూ ఆయనతో దుబారా మనిషి అని అనిపించుకోలేదు.

- ఫాతిమా

●

మా ముగ్గురు అక్కచెల్లెళ్ళలో నేను పెద్దదాన్ని. మాకు ఒక అన్నయ్య ఉండేవాడు. 12 ఏళ్ళ వయస్సులో అకస్మాత్తుగా చనిపోయాడు. అన్నయ్య చనిపోయిన తర్వాత మా అమ్మా నాన్నలు ఎంతో బాధపడిపోయారు. అప్పటి నుండి మా ఇంట్లో నవ్వులు, సంతోషాలు అన్నీ మాయమైపోయాయి.

నాతో పాటు మా కాలేజీలో ప్రేమచంద్ర అనే ఒక అబ్బాయి చదివేవాడు. అతను అనాథ శరణాలయంలో పెరిగి పెద్దవాడయ్యాడు. చదువులో అతను ఎంతో చురుకుగా ఉండేవాడు. నన్ను అతను తన చెల్లెలిలాగా భావించేవాడు. అతను ఎప్పుడు మా ఇంటికి వచ్చినా మా ఇంట్లో కనిపించే నిరాశాపూరిత వాతావరణం అతన్ని బాధపెట్టేది.

మేము రుషి పంచమి రోజున రాఖీలు కడతాము. ఒకసారి అతను రుషి పంచమి రోజున మా ఇంటికి వచ్చాడు. ఆ సమయంలో మా అమ్మా నాన్నలకి, మా అక్కచెల్లెళ్ళకి చనిపోయిన మా అన్నయ్య జ్ఞాపకం వచ్చాడు. వారి కళ్లు చెమర్చాయి.



ఇదంతా చూసి ప్రేమచంద్ర మా నాన్నతో 'అంకుల్ మీరు మీ ఒక్క కొడుకునే పోగొట్టుకున్నారు. కానీ నాకు ఈ లోకంలో ఎవ్వరూ లేరు. అంత మాత్రాన నేను ప్రతి క్షణం దుఃఖంలో మునిగిపోవాలా? మీకు మా వాళ్ళు అని చెప్పుకోడానికి ఎంతోమంది ఉన్నారు. కాని నాకు మాత్రం నా వాళ్ళు అని చెప్పుకోడానికి బంధువులుగానీ, స్నేహితులుగానీ ఎవరూ లేరు' అని చెప్పాడు.

ప్రేమచంద్ర మాటలతో మా నాన్న ప్రభావితులయ్యారు. అతన్ని తన గుండెకు హత్తుకుని గట్టిగా ఏడ్చారు. అతనిలో మా అన్నయ్యను చూసుకున్నారు. మేము కూడా మా అన్నయ్య రూపంలో లభించిన ప్రేమచంద్రను అపురూప వరంగా భావించాము. మేము ముగ్గురు అక్కచెల్లెళ్లం కలిసి అతనికి సంతోషంగా రాఖీ కట్టాం.

- మీనాక్షి ●

మీ జీవితంలో మరిచిపోలేని అనుభవాలను మాకు వ్రాసి పంపితే ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాము. ప్రచురించబడిన ప్రతి అనుభవానికి 150 రూపాయల పారితోషికం ఇవ్వబడుతుంది. మీ అనుభవాలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'మనసును తట్టిచూడు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.


ఒక వాస్తవమైన అధ్యయనం
ASWINI
Mrs. Subashree Mohanty, Housewife
Sector - 7, B2, Rourkela, Orissa
శ్రీమతి శుభశ్రీ మహంతి మా 'హెయిర్ కేర్ టెలిక్లీనిక్'కు ఫోన్ చేసి తాను గత 3 సంవత్సరాలుగా జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడుతున్నట్టు చెప్పారు. అప్పుడు మేము మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ వాడమని సలహా ఇచ్చాం. ఇప్పుడు ఫలితం చూడండి.
వాడక ముందు
వాడిన తర్వాత
'మరింత అభివృద్ధి చేసిన 'అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్' వాడిన తర్వాత నా జుట్టులోని ఒక వెంట్రుక కూడా దువ్వెన చేతికి చిక్కలేదు'
Vibgyoradvertising
ASWINI
HAIR OIL
మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ మునుపటికన్నా మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నది.

పాదాలను సంరక్షించుకోడం ఎలా?



మీరెంత బరువున్నా, బరువెక్కినా ఆ భారాన్నంతా మోసేది మీ పాదాలే కదా! అలాంటప్పుడు మీరు మీ పాదాల సంరక్షణ గురించి ఎంత శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారో ఒకసారి ఆలోచించండి. తల నుండి పాదాల వరకే కాదు పాదాల నుండి తల వరకు అందంగా ఉండేలా మీరు చూసుకోవాలి

భూమ్మీద పాదాలు కదలాడే ప్రతిక్షణం మీ శరీర భారాన్ని పాదాలు మోస్తున్నాయన్న సంగతి మీరు మరిచిపోకూడదు. మిగతా అంగాల గురించి అంత శ్రద్ధ తీసుకునే మీరు, పాదాలను నిర్లక్ష్యం చేయటం ఎంతవరకు కరెక్ట్? మీకు ఒక రహస్యం చెప్పాలి. మీ సాటి మనిషి మంచివాడా, చెడ్డవాడా? సభ్యత కలవాడా కాదా, సంస్కారవంతుడా కాదా? అన్న విషయం తెలుసుకోవాలంటే అతని లేదా ఆమె పాదాలను ఒకసారి పరీక్షగా చూడండి. వారు వేసుకునే పాదరక్షల్ని పరిశీలించండి.

కేవలం మీ ముఖారవిందాన్ని కాపాడుకోటమే కాదు, పాదాల్ని కూడా మీరు సంరక్షించుకోవాలి. అప్పుడప్పుడు వాటిని శుభ్రం చేసుకోండి. స్క్రబ్బింగ్, మాయిశ్చరైజింగ్ చేసుకోండి. ఇవి పాటించి చూడండి.

పాదాల పరిశుభ్రత

ఒక చిన్న టబ్‌లో గోరువెచ్చని నీళ్లు పోయండి. అందులో ఒక కప్పు నిమ్మరసం, కొద్దిగా యాలకుల పౌడర్ మిక్స్ చేయండి. రెండు చెమ్చాల ఆలివ్ ఆయిల్ కలపండి. అరకప్పు పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమంలో మీ పాదాలను 10-15 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆ తర్వాత ఒక మైల్డ్ సోప్‌తో మీ పాదాలను శుభ్రం చేసుకోండి. ఫుట్‌క్రీమ్‌గానీ, లోషన్‌గానీ పాదాలకు రాసుకోవచ్చు.

ఫుట్‌లోషన్ ఎలా తయారుచేయాలి?

గాఢమైన రంగున్న సీసాను సిద్ధం చేసుకోండి. అందులో ఒక చెమ్చా బాదం ఆయిల్, ఒక చెమ్చా ఆలివ్ ఆయిల్, ఒక చెమ్చా వీట్ జెర్మ్ ఆయిల్, 12 చుక్కల యూకలిప్టస్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్‌ను కలపండి. వీటిని బాగా కలిసిపోయేలా కలపండి. చల్లని నీడ ఉన్న ప్రదేశంలో దీన్ని ఉంచండి. పాదాలను శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత ఆరిపోయాక ఈ ఆయిల్‌ను పట్టించండి.

పాదాలకు మసాజ్

పగలంతా తిరిగి అలిసిపోయిన కాళ్లకు మసాజ్ చాలా అవసరం. మసాజ్ కోసం రెండు చెమ్చాల చక్కెర అందులో ఒక చెమ్చా ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా బేబీ ఆయిల్ కలపాలి. రెండు చేతులతో ఆ మిశ్రమాన్ని కలిపి దీనితో రెండు నిమిషాలపాటు మసాజ్ చేయాలి. పాదాలు ఎక్కువ పొడిగా ఉంటే ఎక్కువ సేపు మసాజ్ చేయాలి. తర్వాత వేడినీటితో పాదాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. అప్పుడు మార్పును మీరే గమనిస్తారు. ఇలా చేస్తే పాదాలు చాలా రోజుల వరకు కోమలంగా, మృదువుగా ఉంటాయి. ఈ మిశ్రమంతో చేతులకూ మసాజ్ చేయవచ్చు. ●



చర్మం మీద దద్దులుండవు.
దురదలుండవు. మీ చర్మానికి
అలలు అలలుగా తాజాదనం.
BOROLINE's
Suthol®
SKIN LOTION
Refresh plus
Stops all itches & skin irritations
• దురదలు మరియు వేసవి చెమట పొక్కులనుండి ఉపశమనం పొందండి.
• మీ చర్మానికి దద్దులనుండి రక్షణ ఇవ్వండి.
• వ్యాక్సింగ్ మరియు షేవింగ్‌వలన కలిగే చర్మ అసౌకర్యానికి చల్లదనాన్నందించండి.
• బిగుతైన లోదుస్తులవలన ఇరుసుకునిపోయిన చోట ఉపశమనాన్ని మరియు తాజాదనంని అందించండి.
బోరోలిన్స్
సుథోల్
స్కిన్ లోషన్
boroline@cal.vsnl.net.in
దద్దులు మరియు దురదలు ఇక ఉండవు. ఇక తాజా చర్మం మీ సొంతం.



ఇల్లు స్పెషల్‌గా కనిపించాలంటే...

ఇంటి వైశాల్యం క్రమంగా తగ్గుతూ పోతోంది. ఇంట్లో సామాన్లు చూస్తే పెరుగుతూ పోతున్నాయి. రుబ్బురోలు స్థానాన్ని మిక్సీ తీసుకుంది. బాత్ రూంలో ఉతుక్కునే బట్టలను వాషింగ్ మెషీన్‌లో ఉతుకుతున్నారు. చదువుకోడానికి, రాసుకోడానికి టేబుల్, కంప్యూటర్ కోసం వేరే టేబుల్‌ను వాడుతున్నాం. మన రోజువారీజీవితంలో రకరకాల అవసరాలు పెరుగుతూ పోతున్నాయి.

'సింపుల్ లివింగ్ హై థింకింగ్'ను ఎవరూ అంగీకరించడం లేదు. అలాగే అవసరం ఉన్న మేరకే సామాన్లు వినియోగించడానికి ఎవరూ సిద్ధపడడం లేదు. ఈ కారణంగా ఇల్లంతా యాంత్రీకరణగా మారి పోయింది. గతంలో చేతులతో జరిగే పనులు ఇప్పుడు యంత్రాలతో జరుగుతున్నాయి.

ఒకవైపు ఇలా ఇల్లు యాంత్రీకరణ జరుగుతుంటే మరోవైపు గ్లోబలైజేషన్ గాలులు వీస్తూ ప్రజలపై డబ్బుల వర్షం కురవడం మొదలైంది. దీంతో యంత్రాలు కొనుగోలు చేసే సామర్థ్యం వారిలో పెరగడం మొదలుపెట్టింది. మరోవైపు జనాభా ఒత్తిడి కారణంగా ప్రాపర్టీ ధరలు పెరిగి పోతున్నాయి. ఈ ప్రాపర్టీ ధరలు వరుసగా పెరుగుతూ పోవడంతో ఇంటి వైశాల్యం కూడా తగ్గడం మొదలుపెట్టింది.

ఇప్పుడు ఇంటి 'హోం మినిస్టర్' ఈయంత్ర వ్యామోహాన్ని త్యాగం చెయ్యలేదు. ఇవి ఆమె జీవితాన్ని సులభతరం చేస్తున్నాయి. వృద్ధులు మొదలుకుని పిల్లల వరకు అందరి అవసరాలను ఇవి తీరుస్తున్నాయి. దాంతో ఇంట్లో వస్తువుల సంఖ్య పెరుగుతూ పోతోంది. హైదరాబాద్‌లోని ఒక ప్రైవేటు స్కూల్‌లో పనిచేస్తున్న టీచరు శ్వేత మాట్లాడుతూ 'మా ఇంట్లో వస్తువులు ఒక్కొటొక్కటిగా పెరుగుతూ పోతున్నాయి. ప్రస్తుతం నేను ఏదైనా వస్తువు కొందామనుకుంటే ముందు అది ఎక్కడ పెట్టాలా అని పదినిమిషాలు ఆలోచించ వలసి వస్తోంది'అని చెప్పింది.

చక్కని ప్లానింగ్

సామాన్లతో నిండిపోయి ఉన్న ఇల్లు చూడడానికి అంత బాగుండదు. అలాగే ఇంట్లో ఫ్రీ మూవ్‌మెంట్‌కి అవకాశం ఉండదు. దాంతో ఇల్లు ఇరుగ్గా అనిపిస్తుంది. ఈ ఇబ్బం దుల నుండి తప్పించుకోడానికి ఉన్న ఒకే ఒక మార్గం ఇంటిని చక్కని పద్ధతిలో మ్యానేజ్ చెయ్యడం. ఇంటిని అందంగా ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్ చేసి మీ ఇల్లు స్పెషల్‌గా, అందంగా కనిపించేందుకుగాను ఈ పద్ధతులను పాటించి చూడండి.

- ఇంట్లోని కిటికీ తలుపులు అందరూ తిరిగే ప్రదేశాల్లో తెరుచుకునేలా పెట్టకండి. ఒకవేళ అలా వీలుకాకపోతే వాటి కింద టేబుల్ లాంటివి ఏవైనా పెడితే ఆ స్థలాన్ని సరిగ్గా వాడుకోవచ్చు. ఆ టేబుల్ దగ్గర పనిచేసే వారికి కావలసినంత మంచి వెలుతురు ఉంటుంది. తెరుచుకున్న కిటికీ తలుపులతో ఎవరికైనా దెబ్బ తగులుతుందన్న భయం కూడా ఉండదు.
- ఫర్నీచర్ తీసుకువచ్చేటప్పుడు మీ గది వైశాల్యం కొలతను బట్టి తీసుకోండి. భారీ ఫర్నీచర్ తీసుకురాకండి. అది ఎక్కువ ప్రదేశాన్ని ఆక్రమిస్తుంది. గదంతా నిండిపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. గది శుభ్రం చేయడానికి అడ్డంకిగా ఉంటుంది.
- కిటికీలు పెద్దవిగా, గ్రాండ్‌గా కనిపించడానికి వాటికి తేలికపాటి ప్యానల్ పెట్టండి. వాటి పొడవు కిటికీ పైనుండి మొదలై నేలను తాకేలా ఉండాలి.
- కరెంటు బిల్లు తగ్గించుకోడానికి కిటికీలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. చలికాలంలో డ్రాప్స్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. వీటితో ఒక లాభం ఉంది. ఇవి చలికాలంలో గది ఉష్ణోగ్రత బయటికి పోనివ్వకుండా నిలువరిస్తాయి. దాంతో గది ఉష్ణోగ్రత నిలిచి ఉంటుంది. డ్రాప్స్‌లాగానే రోలర్ షేడ్స్ ఇన్సులేటింగ్ షట్టర్స్, ప్యానల్స్ ఉపయోగించవచ్చు.

సింపుల్ లుక్

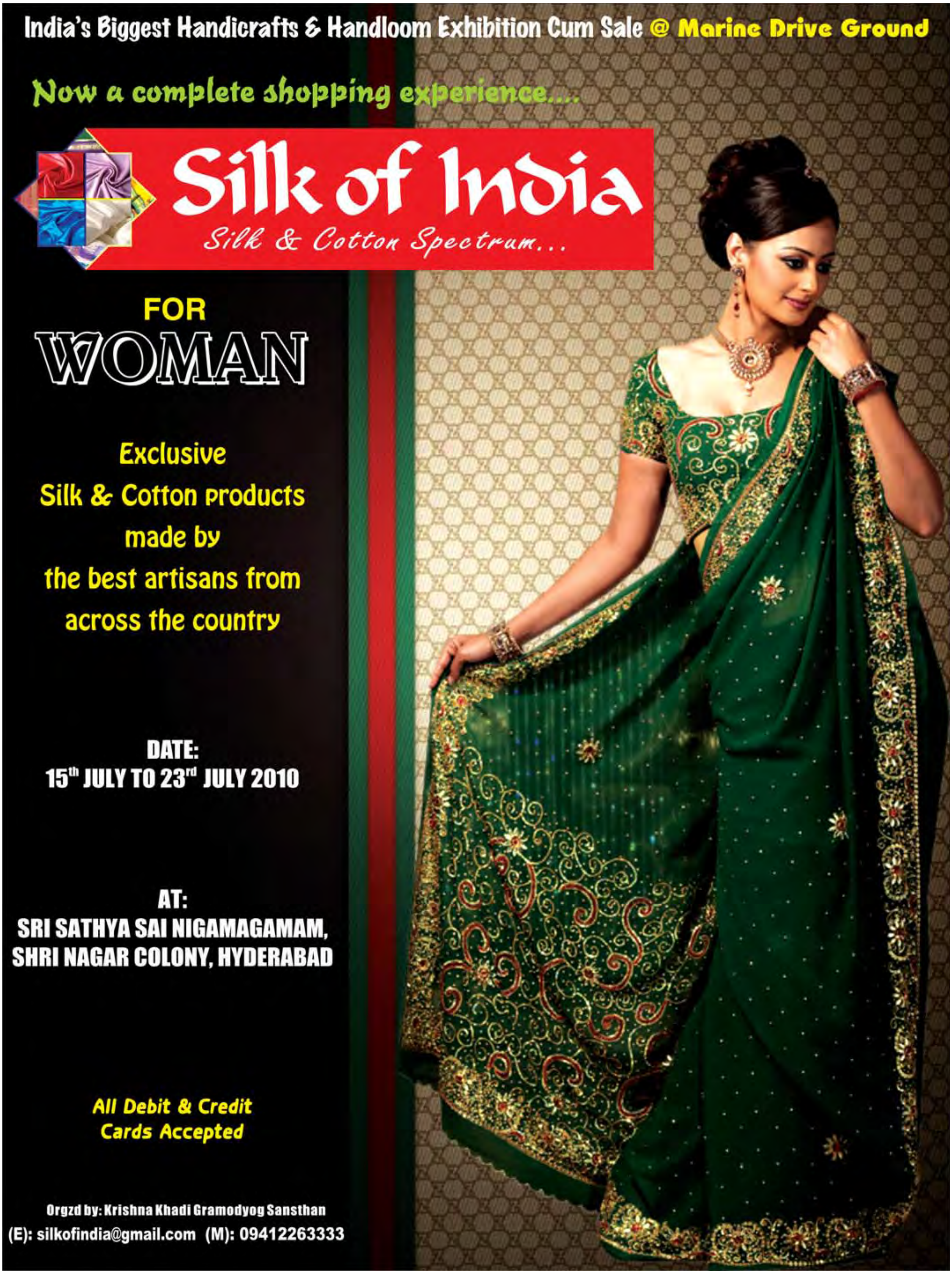
- గదిలో ఎక్కువ అల్మారాలు తయారు చేయించుకోండి. దాంతో సామాను ఇల్లంతా పరిచినట్లు ఉండదు. అల్మారా లోతు ఎక్కువగా ఉండేలా అది గోడకు ఒకవైపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- టేబుల్ లేదా క్యాబినెట్ తలుపుకు దగ్గరలో పెట్టకుండా గదిలో రెండో అంచున మూలగా పెట్టాలి. అలా చేస్తే ఎవరికీ దెబ్బ తగిలే అవకాశం ఉండదు.
- మీ ఇల్లు చాలా చిన్నది అయితే అందులో ఎక్కువ ప్రయోగాలు చేయకండి. మీ ఇంటి లుక్ సింపుల్‌గా ఉండేలా చూసుకోండి. అది మీ ఇంటికి మంచి స్పేషియస్ లుక్ ఇస్తుంది. వస్తువులను సరైన ప్రదేశంలో క్రమపద్ధతిలో పెట్టుకునే అలవాటు చేసుకోండి. దీంతో మీ సగం సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

మన ఇల్లు ఎలా ఉండాలంటే అందులోకి వెళ్లగానే మనకు హాయిగా అనిపించాలి. మీ ఇల్లును విశాలంగా తీర్చిదిద్దుకుంటే కేవలం మీకే కాదు, ఇంట్లో ఉన్నవారందరికీ హాయిగా అనిపిస్తుంది. ఎంతో అందంగా ఉంటుంది కూడా. ●



● శివరాం

మీ ఇల్లు చిన్నగా ఉంది. అయినా మీ ఇంట్లోని గదులు విశాలంగా కనిపించేలా చేయాలి. అయితే దీనికి ఏమిటి మార్గం?



India's Biggest Handicrafts & Handloom Exhibition Cum Sale @ Marine Drive Ground
Now a complete shopping experience....
Silk of India
Silk & Cotton Spectrum...
FOR
WOMAN
Exclusive
Silk & Cotton products
made by
the best artisans from
across the country
DATE:
15th JULY TO 23rd JULY 2010
AT:
SRI SATHYA SAI NIGAMAGAMAM,
SHRI NAGAR COLONY, HYDERABAD
All Debit & Credit
Cards Accepted
Orgzd by: Krishna Khadi Gramodyog Sansthan
(E): silkofindia@gmail.com (M): 09412263333

● అంజన

అందాన్ని పెంపొందించే సెక్స్



సెక్స్‌లో చరమ సుఖప్రాప్తి తనువుకు, మనసుకు సంతృప్తిని ఇస్తుంది. ఇలాంటి సుఖంతో మానసిక ఉల్లాసం పెరుగుతుంది. భార్యా, భర్తల అందంలో మరింత నిగారింపు వస్తుంది

సుఖవంతమైన సెక్స్ అనుభవం ప్రకృతి ఇచ్చిన అపూర్వ కానుక. పెళ్ళి తర్వాత మహిళల అందంలో నిగారింపు రావడం, అందం మరింత ఇనుమడించటం మనం చూస్తాం. చక్కటి సెక్స్ తర్వాత కళ్లల్లో ఆరోగ్యవంతమైన మెరుపు వచ్చి చేరుతుంది.

సంతృప్తికరమైన సెక్స్ కేవలం శరీరానికి సంబంధించిందే కాదు. మనసుకు సంబంధించింది కూడా. ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్ ఎ.డి.నాయర్ మాట్లాడుతూ 'పెళ్ళి స్త్రీ పురుషుల మధ్య శారీరక సంబంధం ఏర్పడ్డ తర్వాత మహిళల్లో హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది' అని చెప్పారు.

టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ల వృద్ధి మరింత చురుకుగా సెక్స్‌లో పాల్గొనేలా చేస్తుందన్నారు. ఇది భార్యాభర్తల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుతుందని వివరించారు.

చరమానందం

ఈస్ట్రోజన్, టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్‌లు రెండూ స్త్రీ జననాంగంలో ద్రవపదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. సెక్స్‌లో చరమస్థాయికి వెళ్లడమే సుఖప్రాప్తి. ఇలాంటి అనుభూతికి లోనైన మహిళలకు మానసిక ప్రశాంతత మరింత పెరుగుతుంది. దీనికి విరుద్ధంగా మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్, టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్లు శరీరంలో లోపిస్తే మహిళల జననాంగం పొడిబారిపోయి దాంతో చరమసుఖం లభించదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

సంతృప్తికరమైన సెక్స్ చదువు, మనసులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని వీరు చెబుతున్నారు. సెక్స్ విషయంలో మహిళ మానసికంగా, సంతృప్తికరంగా ఉంటే ఆమె ముఖంలో తప్పనిసరిగా కాంతి, ఆత్మవిశ్వాసం ఉట్టిపడతాయని గైనకాలజిస్టులు అంటున్నారు.

ఒత్తిడి ప్రభావం

క్లినికల్ గైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ హిమాంశు సెక్స్ గురించి వివరిస్తూ 'సెక్స్‌కు శరీరంతోపాటు మానసిక సంసిద్ధత కూడా అవసరం. భర్త ఏ విషయంలో అయినా భార్య మనసు గాయపరిస్తే ఆమె మనసు, తనువు సెక్స్‌లో భర్తకు సహకరించలేవు.

అలాగే సెక్స్‌లో ఆమె సహజమైన ఉత్తేజాన్ని పొందలేదు. ఇదే విషయం భర్తకు వర్తిస్తుంది. ఒకవేళ ఏదైనా ఒక విషయంలో భర్త ఒత్తిడికి గురి అయితే అది అతని సెక్స్ సామర్థ్యంపై వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. తొందరగా స్ఖలనమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

మానసికానందమే శారీరకానందం

భార్యా, భర్తలిద్దరూ ఒక అవగాహనకు వచ్చి సంపూర్ణంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా సిద్ధమైతే వారికి తప్పనిసరిగా చరమస్థాయిలో సుఖం లభిస్తుంది. సమర్పిత భావంతో జరిగే సెక్స్ ఇద్దరికీ ఒక సంజీవని మూలికలాగా పనిచేస్తుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఇది వారిలో తాజాదనపు అనుభూతి, ఆత్మసంతృప్తి, శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ ఆత్మసంతృప్తి, శక్తి సంతృప్తికరమైన సెక్స్‌కి నిదర్శనాలు. ఇవి మహిళల సౌందర్యాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తాయి.

ఫోర్‌ప్లేతో ఉత్తేజం

సెక్స్‌కి ముందు ఫోర్‌ప్లే, ఊహాశక్తి సెక్స్‌ను ఉత్తేజకరంగా మారుస్తాయని సెక్స్ కౌన్సిలర్ల అభిప్రాయం. స్పర్శ, కొత్త భంగిమలతో సెక్స్ భార్యా, భర్తల మధ్య సాన్నిహిత్యాన్ని, ప్రేమను పెంచుతాయి.

ఇది వారి మధ్య సంబంధాన్ని మరింత దృఢంగా మారుస్తుంది. సుఖవంతమైన సెక్స్‌తో 'ఇగో' నశించిపోయి దాని స్థానంలో 'సంతృప్తి' నిండిపోతుంది. దీంతో స్త్రీలకు శారీరకంగా, మానసికంగా అందంగా ఉన్న భావన కలుగుతుంది.

తీయని మాటలు

సంతృప్తికరమైన, ఫలవంతమైన, సుఖవంతమైన సెక్స్ కోసం భార్య భర్తతో ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు అతని నోటి నుండి మృదుమధుర మాటలు, శబ్దాలు వినాలనుకుంటుంది.

'నీ కళ్లు, పెదవులు ఎంతో అందంగా ఉన్నాయి' 'నువ్వు ఎంతో కోమలంగా, నాజూకుగా ఉన్నావు' ఇలా భార్య అందాన్ని భర్త పడకగదిలో పొగుడుతుంటే ఒకరకమైన ఉల్లాసం స్త్రీలో వెల్లివిరుస్తుంది.

సరసమైన సంభాషణలు, ఫోర్‌ప్లే సెక్స్ ప్రక్రియను మరింత ఉత్తేజభరితంగా మారుస్తాయి. వీటితో భార్యా, భర్తలు చరమ సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని పొందుతారు. ●


జీవితపు అసలైన మజా
చిన్న చిన్న మాటల్లోనే ఉంటుంది.
ఎలాగంటే, వంటింటి మజా వస్తుంది
అసలైన ఉప్పుతో.
అంకుర్ ఉప్పు, అసలైన ఉప్పు
Ankur
Triple Refined Free Flow
Iodised Salt
Asli Namak
World Class Quality from World's Largest Manufacturer
For Dealership Enquiry : Mr. B.L. Jain : 09440058014



అందరికీ అందుబాటులో వజ్రం

● బి.కె.

చరిత్ర పుటల్ని తిరగేస్తే మనకు ఒక నిజం తేటతెల్లమౌతుంది. పూర్వం వజ్రధారణ కేవలం నవాబులు, రాజులు, మహారాజులకే పరిమితమవుతాయి. కానీ నేడు అది సాధారణ ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చింది.

ఫంక్షన్‌లు, ప్రత్యేక సందర్భాలలో స్త్రీలు వజ్రాలతో పొదిగిన ఆభరణాలు ధరించటానికి ఇష్టపడుతున్నారు. డైమండ్‌ను ఇప్పుడు సంపదకు చిహ్నంగా భావిస్తున్నారు. డైమండ్ ముక్కు పుడక ధరించడం ఇప్పుడు ఒక సాధారణ అంశంగా మారిపోయింది.

ఒకరి ఔన్నత్యాన్ని, హోదాను, స్థాయిని చాటి చెప్పటంలో వజ్రాలకు మించిన రత్నాలు వేరే లేవు. ఇది చరిత్ర చెప్పిన నిజం. అందుకే నేటికీ వాటి విలువ తగ్గలేదు. డిమాండూ తగ్గలేదు. దాన్ని ధరించాలంటే తగిన బ్యాక్‌గ్రౌండు ఉండాలి మరి!

కాలం మారింది

డైమండ్ రింగు, డైమండ్ నెక్లెస్, డైమండ్ ఆభరణాలు... ఇలా ఎన్నో మార్పులతో వజ్రం ప్రతి జ్యూయలరీ షాపులో కనిపిస్తుంటుంది.

ఇవి అరుదైన అపూర్వ కానుకలుగా గుర్తింపు సంపాదించాయి. హైక్లాస్ ప్రెజెంటేషన్‌గా డైమండ్ తన పెత్తనం చలాయిస్తోంది.

ఏది అసలు? ఏది నకిలీ?

కొన్ని సంవత్సరాలక్రితం వజ్రాన్ని చాలా తక్కువమంది ధరించేవారు. వీటిలో అసలీ నకిలీలను గుర్తుపట్టటం చాలా కష్టం. మోజోనైట్ అనే రాయి అచ్చం వజ్రం లాగే ఉంటుంది. వాటి ద్రవ్యరాశిని బట్టి, ఘనత్వాన్ని బట్టి వజ్రాన్ని అంచనా వేస్తారు.

వజ్రాల ఆభరణాలు కొనేముందు మోసపోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. నమ్మకమున్న స్టాండర్డ్ షాపులోనే కొనుగోలు చేయాలి.

ఏదైనా తేడావస్తే వస్తువును వాపసు తీసుకునే గ్యారంటీ ఇవ్వగల వారి దగ్గరే కొనాలి. రీసేల్ వాల్యూ ఉంటుందో లేదో తెలుసుకోవాలి. అమెరికన్ డైమండుకు రిసేల్ వాల్యూ ఉండదు.



వజ్రాన్ని ఎలా గుర్తించాలి?

జ్యూయలరీ డిజైనింగ్ ఎక్స్‌పర్ట్ సచిన్ మాట్లాడుతూ 'డైమండ్ కొనే ముందు అది సరియైనదా కాదా అన్నది నిర్ధారణ జరగాలి. దాన్ని కొనేముందు నాలుగు విషయాల గురించి ఆలోచించాలి. 1) క్యారెట్ 2) కలర్ 3) కటింగ్, 4) క్లారిటీ. ఇవన్నీ సరిగ్గా ఉన్నాయని తేలిన తర్వాతే వాటిని కొనుగోలు చేయాలి' అని చెప్పారు.

వజ్రాన్ని ఎలా కట్ చేశారన్నదే ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం. క్లారిటీని పరీక్షించటానికి మాగ్నిఫెయింగ్ గ్లాస్ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇది నగల దుకాణంలో లభిస్తుంది.

ఆ గ్లాసు నుండి చూస్తే డైమండులో మచ్చలు గానీ, బుడగలు గానీ, ఏవైనా గీతలు గానీ ఉంటే కనిపిస్తాయి. అసలైన వజ్రం స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా ఉంటుంది. శుద్ధమైన వజ్రం తెల్లగా ఉంటుంది. బ్లూయిష్ టోన్‌లో ఉంటుంది. ఇది ఎంతో అందంగా ఉంటుంది. దాని ధర చూసి గానీ,

ఆకారాన్ని చూసి గానీ గొప్పదని అనుకోటానికి వీలు లేదు. క్వాలిటీని పరీక్షించాలి. డైమండు ఎంత చిన్నదైనా సరే నాణ్యత కలిగి ఉండాలి.

మార్కెట్‌లో రకరకాల సైజుల్లో వజ్రాలు లభ్యమవుతున్నాయి. వాటి ఆకారాన్ని బట్టి ధర ఉంటుంది.

గుండ్రని ఆకారమున్న వజ్రం ఖరీదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ షేప్ రావడానికి కటింగ్‌లో చాలా భాగం ఎగిరిపోతుంది. ఇలాగే మార్ఫిస్, ప్రిన్సెస్ కట్, ఎమరాల్డ్ కట్, త్రికోణాకార కట్ లాంటి ఎన్నో ఉంటాయి. వజ్రం ప్రధానంగా 6 రంగుల్లో లభిస్తుంది ఎరుపు, నీలం, పచ్చ, నలుపు, తెలుపు, బ్రౌన్ రంగుల్లో ఇవి లభిస్తాయి.

ఎలా కాపాడుకోవాలి?

వజ్రాభరణాలను 24 గంటలు ధరించాలి. వీటిని జాగ్రత్తగా పరిరక్షించుకుంటూ ఉండాలి.

- జ్యూయలరీ బాక్స్‌లో ముఖ్‌మల్ గుడ్డలో పెట్టి వీటిని భద్రపరచాలి. జ్యూయలరీ బాక్స్‌లో వేరు వేరు అరలుండాలి. వాటి కొలతలననుసరించి సర్దుబాటు చేయాలి.
- మామూలు బాక్స్‌లో వజ్రాభరణం ఉంచేప్పుడు దాన్ని ముఖ్‌మల్ క్లాత్‌లో లేదా టిష్యూ పేపర్‌లో చుట్టి పెట్టాలి.
- చేతులు, పాత్రలను శుభ్రం చేస్తున్నప్పుడు డైమండ్ రింగ్‌ను సింక్‌పై ఉంచకూడదు. అది పొరపాటున క్రింద పడి పైపు నుండి కాలువలో కొట్టుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది.
- బట్టలు ఉతికేప్పుడు మీ వజ్రాల గాజుల్ని, రింగును తీసి ఉంచండి. డైమండ్‌ను ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకున్నా ఒక్కోసారి పని ఒత్తిడిలో ఎక్కడైనా పడిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి అప్పుడప్పుడు చూసుకుంటూ ఉండాలి.
- 3-4 నెలల ఒకసారి మీ డైమండ్ ఆభరణాన్ని దుకాణాదారునికి చూపించండి. దాన్ని రిపేరు చేయవలసి వస్తే అతని నుండి రసీదును పొంది ఇవ్వండి.

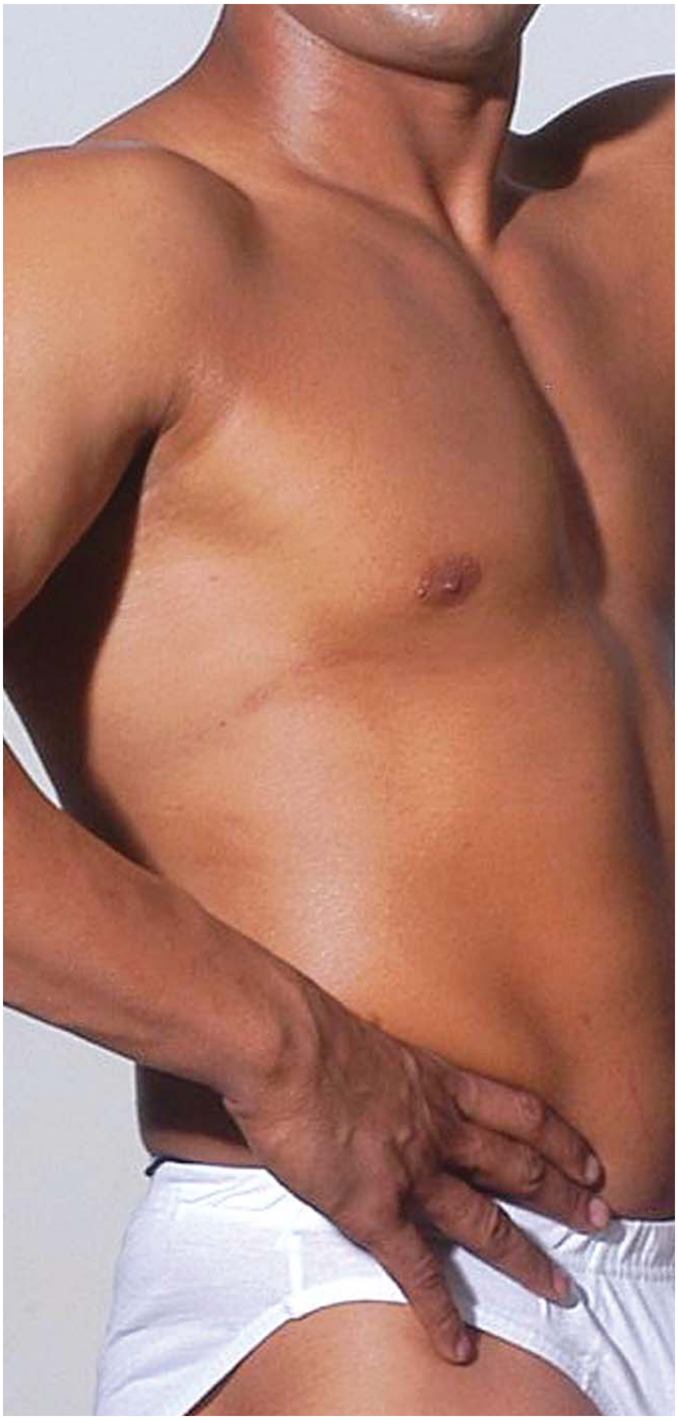
పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఎలా?

చాలామంది ఏదైనా వస్తువు కొనే సమయంలో ఎంతో ఉత్సాహం చూపిస్తారు. వాటిని కొనేవరకు ఎంతో హుషారుగా కనిపిస్తారు. అలాగే వజ్రం కొనుగోలు చేసేటప్పుడు ఎంతో ఉత్సాహంతో కొనుక్కుంటారు. కానీ తర్వాత దాని బాగోగుల గురించి అంతగా పట్టించుకోరు. ఈ కారణంగా కొనుగోలు చేసిన వస్తువులపై మట్టి పొరలు ఏర్పడుతాయి. దీనికి వజ్రం మినహాయింపు కాదు. నూనెపొరలు ఏర్పడవచ్చు.

శరీరం నుండి వెలువడే మలిన పదార్థాలు దానిపై పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. డైమండ్ వెనుకవైపు ఇది ఎక్కువగా పేరుకుపోతూ ఉంటుంది. దీంతో డైమండ్ కాంతి సన్నగిల్లుతుంది. డైమండ్‌ను మీరే స్వయంగా ఇంటిలో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

- గోరు వెచ్చని నీళ్లు సిద్ధం చేసుకోండి. తర్వాత ఆ నీళ్లల్లో సాఫ్ట్ డిటర్జెంట్‌ను కలపండి. బాగా కలిసేలా నురుగు వచ్చేవరకు చేతితో కలపండి. సాఫ్ట్ బ్రిస్టల్స్ ఉన్న టూత్ బ్రష్‌ను తీసుకుని నీళ్లల్లో ఉన్న డైమండ్‌ను శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వాత భద్రపరచుకోండి.
- బాగా గుర్తుంచుకోండి. డైమండ్‌ను వేడి నీళ్ల నుంచి తీసిన తర్వాత ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ చల్లని నీళ్ళల్లో వేయకూడదు.
- అమోనియా, నీళ్లు సమపాళ్లలో కలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీంట్లో వజ్రాభరణాన్ని వేసి అరగంటసేపు ఉంచాలి. తర్వాత మెత్తని బ్రష్‌తో రుద్దాలి. తర్వాత మంచి నీళ్ళతో శుభ్రం చేయాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన పొడి గుడ్డతో తుడిచేయాలి.
- వజ్రాభరణాన్ని చేత్తో కాకుండా ఏదైనా చిమ్టీతో పట్టుకొని శుభ్రం చేయండి.
- డైమెండ్స్‌ను సాధ్యమైనంతవరకు పిల్లలకు దూరంగా ఉంచండి. ●

.గృహశోభ, జులై 2010



సౌందర్యంపై మగవారిలో పెరుగుతున్న ఆసక్తి

● శైలేంద్ర

మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకునే పద్ధతులూ మారుతున్నాయి. ఒకప్పుడు కేవలం మహిళలకే పరిమితమైన చర్మ సంరక్షణ, సౌందర్య పోషణ ఇప్పుడు పురుషులకూ హాబీగా, ఫ్యాషన్‌గా మారింది. అందాన్ని ప్రదర్శించడం మహిళలకే కాదని, తమకూ ఉందని అంటోంది నేటి పురుష ప్రపంచం

సినిమాలు, టెలివిజన్ ఛానల్ల ప్రభావంతో పురుషుల్లో మేకప్‌పై ఆసక్తి పెరిగింది. అవగాహన పెరిగింది. బాలీవుడ్ నటులు షారూఖ్‌ఖాన్, రుతిక్‌రోషన్, సల్మాన్‌ఖాన్, తెలుగు నటులు సిద్దార్థ, అల్లు అర్జున్, నవదీప్, రామ్‌చరణ్ తేజ, తరుణ్‌ల ప్రభావంతో యువకుల్లో సౌందర్య తపన బాగా పెరిగింది. ఒకవైపు శరీర సౌందర్యం కాపాడుకోటానికి వివిధ రకాల కాస్మటిక్స్ వాడుతూనే మరోవైపు బాడీ బిల్డింగ్ కోసం జిమ్‌లకు వెళుతున్నారు. బ్యూటీపార్లర్‌లను సందర్శించే యువత అంతకంతకూ పెరుగుతోంది.

ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా పురుషులు వెళ్ళే బ్యూటీపార్లర్‌లలో కాస్మటిక్స్ ఖర్చు రెండు కోట్లకు పైగా దాటిందని బాడీకేర్, బ్యూటీపార్లర్ యజమానులు అంటున్నారు. సన్‌క్రీం, ఫేస్‌బాడీ స్క్రబ్బర్, హెయిర్‌క్రీం, హెయిర్ జెల్, మాయిశ్చరైజర్ లోషన్‌లను పురుషులు ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారని మేల్ బ్యూటీ థెరపిస్ట్‌లు చెబుతున్నారు. మెన్స్ బ్యూటీ పార్లర్‌లకు ఇప్పుడు అన్ని వయసుల వారూ వెళుతున్నారు.

చెస్ట్ వ్యాక్సింగ్‌పై ఆసక్తి

హెయిర్ స్టయిల్, ఫేషియల్, కలరింగ్, నెయిల్ ఫైలింగ్, హెన్నా, బాడీ మసాజ్‌లపై యువకులు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. చెస్ట్ వ్యాక్సింగ్ చేయించుకునే వారు కూడా పెరుగు తున్నారు. ముఖంపై ఏర్పడే మచ్చలను తొలగింప చేసుకునేందుకు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. నల్లగా ఉన్నవారు ఏదోవిధంగా తెల్లగా కనపడటానికి తాపత్రయపడుతున్నారు. దీనికోసం ఎంత డబ్బయినా ఖర్చు చేయడానికి వెనుకాడడం లేదు. తమ చర్మాన్ని నాజూగ్గా ఉంచుకునేందుకు క్రీములు వాడటం ఇప్పుడు ఒక అవసరంగా మారింది.

చర్మ సౌందర్యంపై పెరుగుతున్న క్రేజ్

'రానా బ్యూటీపార్లర్ ఫర్ మెన్స్' యజమాని ధర్మేంద్ర మాట్లాడుతూ 'ప్రస్తుతం యువకులు రోజుకు 2 గంటలకుపైగా తమ శరీరాకృతిని అందంగా మలచుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చిస్తు న్నారు. వివిధ కార్పొరేట్ కంపెనీల ఉద్యోగ నియామకాల్లో పర్సనాలిటీ కూడా ఒక కీలక అంశం కావడంతో యువకులు అందంపై ఎక్కువ దృష్టి సారించినట్లుగా కనపడుతున్నది. మరోవైపు నడి వయసులో ఉన్న వ్యక్తులు కూడా సొసైటీలో

తమకు ఉన్న పరిచయాలు, సంబంధాలను బట్టి బాడీ బిల్డింగ్‌కు, ముఖ సౌందర్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఖరీదైన బట్టలు వేసుకోకపోయినా ఉన్నంతలో చక్కటి శరీరాకృతితో కనపడాలనేది మధ్య తరగతి యువతలో కనపడుతోంది' అని చెప్పారు. ఇదిలా ఉంటే మహిళల సౌందర్య సాధనాల కంటే పురుషులు వాడే సౌందర్య సాధనాల ఖర్చే ఎక్కువని ఒక పరిశీలనలో తేలింది. మహిళలు బ్యూటీపార్లర్‌కు వెళ్లి సాధారణ మేకప్ చేయించుకుంటే రూ.150 కంటే ఎక్కువ కాదు. కానీ అదే పురుషులకు అయితే రూ.250/- దాకా అవుతుంది.

అందంగా కనిపించడానికి చిట్కాలు

మెన్స్ బ్యూటీపార్లర్‌లలో అనుభవం ఉన్న బ్యూటీ థెరపిస్ట్‌లు ఈ కింది తెలిపిన పద్ధతుల్లో మేకప్ చేస్తారు.

- ముక్కుకు, పెదవికి పక్కపక్కన ఉన్న ముడతలను సరిచేయడానికి ఫిల్లర్ ట్రీట్‌మెంట్ చేస్తారు.
- ఫేస్ లిఫ్టింగ్‌తో వదులుగా అయిన చర్మాన్ని సరిచేస్తారు. దీంతో వయసు ఐదు సంవత్సరాలు తక్కువగా కనబడుతుంది.
- దద్దుర్లు రావడం, మెడ, ఛాతీపై చర్మం పేలిపోవడం లాంటివి ఏర్పడినప్పుడు ఆ భాగాల్లో చర్మంపై వచ్చే మచ్చలను తగ్గించడానికి, తొలగించడానికి ఫొటో ఫేషియల్ చేస్తారు.
- ముఖం మరింత ప్రకాశవంతంగా ఉండడానికి మైక్రోడెర్మా బ్రోజన్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తారు.
- కళ్ల కింద ఉన్న నల్లటి చారలను తొల గించటానికి లైమ్‌లోషన్ టెక్నిక్ ఉపయోగిస్తారు.

పురుషుల చర్మ సౌందర్యానికి చిట్కాలు

- ఎండలో బాగా తిరిగేవారు 15 రోజులకొకసారి డెట్స్కిన్ రిమూవర్ క్రీమ్‌తో బ్యూటీపార్లర్‌లో ఫేషియల్ చేయించుకోవాలి.
- వృత్తిరీత్యా ఎండలో తప్పనిసరిగా తిరగాల్సిన పురుషులు బ్యూటీపార్లర్‌కు వెళ్లి ఆక్సీ బ్లీచ్ చేయించుకుంటే మంచిది.
- ముఖానికి ఫేషియల్ చేయించుకునే అలవాటు ఉన్నవారు నెలకి ఒకసారి మాత్రమే చేయించుకోవాలి. అంతకుమించి ఎక్కువసార్లు చేయించుకుంటే చర్మం దెబ్బతింటుంది.
- చర్మంపై ఎక్కువగా మొటిమలు వచ్చినట్లయితే చాక్లెట్ ఫేషియల్ చేయించుకోవాలి. లేదా విటమిన్ 'ఇ' ఉండే క్యాప్సూల్‌ను డాక్టర్ సలహాతో వాడాలి. రాత్రి పడుకునే సమయంలో అలోవెరా క్రీమ్ ముఖానికి రాసుకోవాలి.
- చర్మంపై మంచి మెరుపు రావాలంటే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. ఆకుకూరలు ఎక్కువ తినాలి.
- ఆయిలీ స్కిన్ అయినట్లయితే 'ఆయిల్ కంట్రోల్ ఫేషియల్ వాష్' చేయించుకోవాలి.
- ముఖంపై మొటిమలు బాగా పెద్దవిగా ఉంటే మిరియాల పొడిని తేనేలో కలిపి ముఖంపై రుద్దాలి. అరగంట తర్వాత కడిగి వేస్తే క్రమంగా మొటిమలు తగ్గుతాయి.
- కళ్లకింద ఏర్పడే నల్లటి వలయాలను, చారలను తగ్గించుకోడానికి బంగాళాదుంప రసం తీయాలి. ఈ రసంలో దూదిని ముంచి ముఖంపై రాసుకోవాలి. అరగంట లేదా గంట తర్వాత కడిగేయాలి.
- ముఖంపై అవసరం లేని వెంట్రుకలను తొలగించడానికి తరచుగా షేవింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే చర్మం పాడైపోతుంది కాబట్టి బ్యూటీపార్లర్‌లో లేదా హెయిర్ కటింగ్ సెలూన్‌లో వ్యాక్సింగ్ చేయించుకోవాలి.
- ముఖంపై మచ్చలు, నల్లటి వలయాలు పోవాలంటే బత్తాయి రసాన్ని ఎక్కువగా తాగాలి. లేదా బత్తాయి తొక్కలను ముఖంపై రుద్ది అరగంట తర్వాత కడుక్కోవాలి.
- మొటిమలు బాగా పెరిగిపోయినప్పుడు పై చిట్కాలతోపాటు మరోచిట్కా ఉపయోగించవచ్చు.
  నిమ్మరసాన్ని ముఖంపై రాసుకుని గంట తర్వాత కడుక్కోవాలి.
- చర్మం బాగా గరుకుగా మారిన వ్యక్తులు షేవింగ్ చేసుకునేటప్పుడు పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. షేవింగ్ చేసుకునే ముందు ముఖానికి నిమ్మకాయరసం పట్టించాలి. అరగంట ఆరాక దానిపైనే షేవింగ్ క్రీం రాయాలి. అప్పుడు షేవింగ్ చేసుకోవాలి.
- ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగేవారు, పొడుగు చేతుల చొక్కాలు వేసుకోవటం మంచిది. ఎండ మరీ ఎక్కువగా ఉంటే తెలుపు రంగు టోపీ ధరించడం ఉత్తమం.
- ముఖ సౌందర్యం బాగుండాలంటే చక్కటి ఆరోగ్యం ఉండాలి. మంచి ఆరోగ్యం ఉండాలంటే సరియైన ఆహారపదార్థాల ఎంపిక ఎంతో ముఖ్యం. ఆకుకూరలు, పళ్లు, పాలు ఒంటికి మంచివి. అలాగే తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు తీసుకోవాలి.
- జంక్ ఫుడ్, ఎక్కువ కొవ్వు ఉండే పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది. స్వీట్స్ పరిమితంగా తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీలకు బదులుగా మజ్జిగ లేదా పాలు, జావ, నిమ్మరసం ఎంచుకుంటే మంచిది.
- ప్రతిరోజూ వ్యాయామం తప్పనిసరి. వారానికొకసారైనా కుంకుడు కాయలతో తలస్నానం, శనగపిండితో ఒళ్లు రాసుకుని స్నానం చేస్తే పురుషులు మహిళలకంటే అందంగా కనిపిస్తారు. ●



● షాహీన్ అజయ్ శంకర్

లేడీస్ హాస్టల్స్

ఇక్కడ జరిగే మోసాలెన్నో...

మౌలికమైన సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామంటూనే కేవలం కూరగాయల తోటల్ని చూపిస్తూ కొందరు మోసం చేస్తున్నారు. దేశానికి వెన్నెముకలాంటి యువత తమ బంగారు భవిష్యత్తు కోసం ఒకవైపు తపన పడుతుంటే మరోవైపు ఇలాంటి వ్యక్తులు వారి జీవితాలతో ఆటలాడుకోవడం ఎంతవరకు సమంజసం?

క్రమంగా మనుషుల ఆలోచనా విధానంలో మార్పు కనిపిస్తోంది. తమ పిల్లల్ని విజ్ఞానవంతులుగా తీర్చిదిద్దటానికి తల్లిదండ్రులు, ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. గ్రామాల సరిహద్దులను దాటి నగరాలు, మహానగరాల్లో నివాసం వారికి ఒక అవసరంగా మారింది. తమ బంగారు భవిష్యత్తు కోసం వసతి గృహాల్లో ఉంటూ విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు.

మారుతున్న మైండ్‌సెట్

విద్యార్థినులు నివసించటానికి నివాస గృహాలు అవసరం. వీటి సంఖ్య రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. ప్రభుత్వ వసతి గృహాలకంటే ఎక్కువగా ప్రైవేటు హాస్టల్స్ పుట్టుకొస్తున్నాయి.

ఇలాంటి హాస్టల్లో ఉంటూ విద్యార్థినులు తమ ప్రతిభను నిరూపించుకోటానికి అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్నారు.

దేశ పురోగతికి తోడ్పడటానికి తామున్నామని గుర్తు చేస్తూ తమ వంతు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

ప్రభుత్వ వసతి గృహాల్లో ఉంటున్న విద్యార్థినులను ప్రోత్సహించటానికి ప్రభుత్వం ఎన్నో ప్రణాళికలను అమలు పరుస్తోంది.

భారతదేశంలో అక్షరాశ్యుల శాతం 64.84 శాతం ఉంది. అయితే అందులో బీహార్ రాష్ట్రం 47 శాతం మాత్రమే కలిగి ఉంది.

మహిళల పరిస్థితి ఇంకా దయనీయంగా ఉంది. ఇక్కడ కేవలం 33 శాతమే చదువుకున్నవారు ఉన్నారు.

పాట్నా నగరం బీహార్ రాష్ట్రంలోని ఒక ప్రముఖ వ్యాపార, విద్యా కేంద్రం. ఇక్కడే చదువుకున్న వారు ఎక్కువగా ఉన్నారు. ఇక్కడ 62.92 శాతం చదువుకున్నవారు ఉన్నారు. అయితే కిషన్‌గంజ్ ప్రాంతంలో చాలా తక్కువగా 31.09 అక్షరాస్యత మాత్రమే ఉంది.

మహిళల విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరచటానికి వారిని విద్యావంతులుగా తీర్చిదిద్దటం చాలా అవసరం. ఇలాంటి వారికి వసతి గృహాల నిర్మాణం తప్పనిసరి.

ప్రైవేటు వసతి గృహాల పరిస్థితి

పాట్నా నగరంలో ఉన్న విద్యాలయాలన్నీ మగధ యూనివర్శిటీ పరిధిలోకి వస్తాయి. ఇక్కడ విద్యార్థినులు వసతి గృహాల సంఖ్య తక్కువగా ఉంది.

పాట్నా యూనివర్శిటీ పరిధిలోకి వచ్చే కాలేజీలు, వసతి గృహాల సంఖ్య మరింత తక్కువగా ఉంది.

ఈ హాస్టల్ సీట్ల కోసం విద్యార్థులు నానా యాతనలు పడుతుంటారు. ఇది ఇలా ఉంటే సాంకేతిక విద్యనభ్యసించే విద్యార్థినుల సంఖ్య ఎంతో ఎక్కువగా ఉంది.

కానీ వీరు ప్రైవేటు హాస్టల్లో ఉండి తమ చదువుల్ని కొనసాగించవలసి వస్తున్నది. దీనికోసం భారీ మొత్తంలో నెలసరి ఫీజు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

పెద్ద మొత్తంలో చెల్లించినా ఇక్కడ వసతులు మాత్రం అంతంత మాత్రంగానే ఉంటాయి. వీటిపై ప్రభుత్వ అజమాయిషీ లేదు.

ఇవీ డిమాండ్లు

- విద్యార్థినుల వసతి గృహాలు ప్రభుత్వ అజమాయిషీలో ఉంటూ లైసెన్స్ పొందాలి.
- వారు చెల్లించే హాస్టలు ఫీజుకు సరిపడా వసతులను కల్పించాలి.
- స్థానిక పోలీసులు హాస్టళ్లను పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. నియమబద్ధ పెట్రోలింగ్ ఉండాలి.
- రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించాలి.
- సురక్షితమైన, ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి.
- మంచినీరు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అందించాలి.
- ప్రతి హాస్టల్లో ఫిర్యాదుల బాక్స్ ఉంచాలి. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలి. ఉమన్ పోలీసు ఆఫీసర్ పర్యవేక్షణలో ఇవన్నీ జరగాలి.
- వీరికి దగ్గరలో మహిళా పోలీసు స్టేషన్లు ఉండాలి. మహిళా సంఘాలుండాలి.
- హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్లు వీరికి అందుబాటులో ఉండాలి.
- విద్యార్థినుల నడవడిపై పర్యవేక్షణ ఉండాలి.

ప్రభుత్వ ఉదాసీనత

సంక్షేమ, ప్రగతి ప్రణాళికలను పకడ్బందీగా అమలుపరచడానికి ప్రభుత్వ ప్రత్యేక యంత్రాంగం ఒకటి ఉండాలి.

అది ప్రస్తుతం లేదు. ఈ హాస్టళ్లకు ఎలాంటి రిజిస్ట్రేషన్ లేదు. హాస్టల్లో జరిగే కార్యక్రమాలకు, ప్రభుత్వ అజమాయిషీకి ఎలాంటి సంబంధమూ లేదు.

కాబట్టి ఈ విషయాలు ఎప్పటికప్పుడు స్థానిక పోలీసు అధికారులకు తెలియచెప్పే విధంగా ఉండాలి.

వీటికి ఒక చట్టం కావాలి

విద్యార్థినుల వసతి గృహాల దయనీయ పరిస్థితి గురించి మాట్లాడుతూ ఒకరు ఈ పరిస్థితి తొలగిపోవాలంటే ప్రభుత్వం అత్యవసరంగా ఒక చట్టం చేయాలని ఆమె గట్టిగా చెప్పింది.

పాట్నా జిల్లా మహిళా కమిషన్ అధ్యక్షురాల్ని కలిసినప్పుడు ఆమె 'కమిషన్‌కు, వసతి గృహాలకూ ఎలాంటి సంబంధం లేదు. ఎవరైనా అమ్మాయి లిఖిత ఫిర్యాదు మాకు అందజేస్తే మేము తగిన చర్య తీసుకుంటాం' అని వివరించింది.

నిజంగా ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి ఉంటే ఈ హాస్టళ్ల పర్యవేక్షణ కోసం ఒక చట్టం రూపొందించాలి.

ఈ విషయమై హెల్ప్‌లైన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రమీల కుమారి మాట్లాడుతూ 'ఇలాంటి ఓ కంప్లయింటు ఒక లేడీస్ హాస్టల్ నుండి మాకు వచ్చింది. వెంటనే చర్య తీసుకున్నాం. ఆ తర్వాత 4, 5 కేసులు రిజిస్టర్ అయ్యాయి. కానీ వాటిని క్లియర్ ఆఫ్ చెయ్యలేదు. కాబట్టి వీటికోసం చట్టం ఉంటేనే పనులు సరిగ్గా జరుగుతాయి' అని చెప్పింది.

పాట్నా నగరాభివృద్ధి సంస్థకు చెందిన ఒక ఆఫీసరును అడిగితే 'మాకూ, లేడీస్ హాస్టల్ వ్యవహారాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు' అని చెప్పాడు.

'హాస్టల్ బిల్డింగ్ హోల్డింగ్ టాక్స్ కడుతున్నారా, లేదా అన్నంత వరకే మాకు సంబంధం ఉంటుంది. వారి సమస్యలు కలెక్టర్ పరిధిలోకి వస్తాయి' అని వివరించాడు.

మరో నిజం

కొన్ని హాస్టల్లో ఉంటున్న అమ్మాయిలను అనుమానంగా చూసేవారు కొందరున్నారు. హాస్టల్లో ఉండే అమ్మాయిల పరిస్థితి ఏమిటో, వారు ఎందుకు హాస్టల్లో ఉండవలసి వచ్చిందో గమనించకుండా నిందించేవారు కొందరు ఉన్నారు.

వీరికి గానీ, ప్రభుత్వానికి గానీ హాస్టల్లో ఉండేవారి విషయం అసలు పట్టదు.

ఏదో ఒక సందర్భంలో ఒక హాస్టల్లో సెక్స్ స్కాండల్ బయట పడిందని మిగతా హాస్టళ్లపై పోలీసులు రైడింగ్ చేస్తుంటారు. కొన్ని చోట్ల అమాయక విద్యార్థినులపై కేసులు పెడుతుంటారు.

అయితే చాలా హాస్టళ్లలో అమ్మాయిలను చేర్చుకునే ముందు వారికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు హాస్టల్ యజమానులు తీసుకోవడం లేదు.

దీంతో ఏదైనా ఒక అనుకోని సంఘటన జరిగినప్పుడు హాస్టల్లో ఉండే ప్రతి ఒక్కరినీ అనుమానించవలసి వస్తున్నది.

పెరుగుతున్న సంఖ్య

కోచింగ్ సెంటర్లు ఎక్కువగా ఉన్న పాట్నా కాలేజీ పరిసరాల్లోని రమణారోడ్, అనిబిసెంట్ రోడ్, బి.యమ్ దాస్ రోడ్, ఖజాంచీ రోడ్, ముఖానియాకువా, కుంకుమ్ సింగ్ లేన్, నయాటోలా, మఛువాటోలీ, సబ్జీబాగ్ లాంటి ప్రదేశాల్లో ఎక్కువ మహిళా వసతి గృహాలు ఉన్నాయి.

ఇవి కాకుండా, రాజేంద్రనగర్, బోరింగ్ రోడ్ దగ్గర కొన్ని ప్రైవేట్ హాస్టళ్ళు నడుస్తున్నాయి. అన్ని చోట్లా పోటీ ఎక్కువగా ఉంది.

అమ్మాయిలు తమ కష్టాల నుంచి బయటపడడానికి తమ భవిష్యత్తు కోసం ఎంతో కృషి చేస్తున్నారు.

వీరికి తగ్గట్టుగా ఎన్నో కొత్త హాస్టల్స్ పుట్టుకువస్తున్నాయి. రాజేంద్ర నగర్ రోడ్ నెం: 12లో ఒక గర్ల్స్ హాస్టల్ ఉంది.

ఈ గర్ల్స్ హాస్టల్ నిర్వహిస్తున్న కేశవ్ మాట్లాడుతూ 'మా హాస్టల్లో మంత్లీ ఫీజు ఒక్కొక్కరికి 2000 రూపాయలు. రెండు పూటలా టిఫిన్, రెండు పూట్ల అన్నం, టీలు హాస్టల్‌లో ఇస్తాం. మా హాస్టలు మూడవ అంతస్తులో ఉంది. ఇందులో ఉన్న అమ్మాయిల్లో ఎక్కువగా మెడికల్, ఇంజనీరింగ్ చదువులు చదువుతున్నారు'అని చెప్పాడు.

హాస్టల్ అమ్మాయిల్ని పలకరించినప్పుడు వారు తాము ఉంటున్న హాస్టళ్ళు ఫర్వాలేదని అయితే దీని చుట్టూ ఉన్న హాస్టళ్ళలో రద్దీ ఎక్కువ కావటంతో అందరూ వ్యాపార దృష్టితో వ్యవహరిస్తున్నారని నాసిరకం వసతులను కల్పిస్తున్నారని చెప్పారు.

మరో గర్ల్స్ హాస్టల్ ఉంది. దాంట్లో 150 మంది అమ్మాయిలున్నారు. ఇక్కడ ఖాళీవేమీ ఉండవు. అయినా వారికి నాసిరకం భోజనం పెడుతున్నారు.

మరో హాస్టల్‌లో 40 మంది ఉన్నారు. ఇక్కడ 1800 - 2000 రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నారు. ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'ఒక విద్యార్థిని నెలలో ఎప్పుడైనా ఒకరోజు గానీ, రెండు రోజులుగానీ హాస్టల్లో గైర్ హాజరైతే వాటిని లెక్కలోకి తీసుకోరు'

'నెల మొత్తం ఫీజు వసూలు చేస్తారు. ఇది అన్యాయం' అని చెప్పి వాపోయింది.

ఇక్కడ ఉన్న మరొక హాస్టల్ విద్యార్థినిని కలిసినప్పుడు తమకు ఇక్కడ సరైన రక్షణ లేదని చెప్పుకున్నారు. తప్పని పరిస్థితిలో ఇక్కడ తాము ఉండాల్సి వస్తుందని చెప్పింది.

పాట్నా మహా నగరంలో మూడు ముస్లిం హాస్టల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి ముస్లిం వాతావరణంలో ఉన్నప్పటికీ, వసతులు మాత్రం సరిగ్గా లేవు.

ఈ హాస్టళ్ళను పరిశీలించినప్పుడు కొన్ని నిజాలు బయటపడ్డాయి. ఇక్కడ ఉన్న హాస్టళ్లన్నీ వ్యాపార కేంద్రాలుగా మారిపోయాయి.

పైకి వీరు చెప్పుకునే సామాజిక సేవ ఇసుమంతైనా కనిపించలేదు. డబ్బు సంపాదనే వీరికి ముఖ్యం. చాలా హాస్టళ్లకు లైసెన్స్ లేదు. తగిన వసతులు లేవు. టాక్స్‌లు కట్టడం లేదు. కానీ వీటికి డిమాండు మాత్రం కావలసినంతగా ఉంది. ప్రభుత్వ హాస్టల్స్‌లో ఫీజు తక్కువగా ఉంటుంది. పేద పిల్లలు ఇలాంటి హాస్టళ్లలో ఉండి తమ భవిష్యత్తు తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు.

కానీ వ్యాపార దృష్టికి అలవాటుపడ్డ ఇలాంటి సంస్థలు పుట్టుకు వస్తున్నప్పుడు దేశ పురోగతి ఎలా జరుగుతుంది? ●



బ్రెస్ట్ ఆగ్మంటేషన్

● డా॥ అజయ్ (కాస్మటిక్ సర్జన్)

స్త్రీ సౌందర్యంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించేది వక్షస్థలం. తమ శరీరాకృతికి సరిగ్గా సరిపోయేటట్టు కాకుండా వక్షోజాలు పెద్దవిగా ఉన్నా లేదా చిన్నవిగా ఉన్నా ఆ విషయం స్త్రీలను ఎక్కువ బాధపెడుతుంది. స్తనాలకు సరైన ఆకారాన్ని కలిగించి, ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఇప్పుడు వివిధ రకాల సర్జరీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్నింటి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బ్రెస్ట్ ఆగ్మంటేషన్

సాధారణంగా వక్షోజాల ఆకారాన్ని పెంచుకోవాలని మహిళలు ఆశిస్తుంటారు. ఆగ్మంటేషన్, మైమోప్లాస్టీ పద్ధతిలో వక్షోజాల సైజుని పెంచేందుకు వీలుంటుంది. కానీ దీనికి ముందు డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం ఎంతో అవసరం.

డాక్టర్ మాత్రమే శరీరాకృతికి కాస్మటికల్‌గా సరిపోయే విధంగా వక్షోజాల ఆకారాన్ని సూచించగలడు.

బ్రెస్ట్ ఇంప్లాంట్‌లో సెలైన్, సిలికాన్‌లను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ సర్జరీ మొత్తం 1 లేక 2 గంటల్లో పూర్తవుతుంది.

సర్జరీ తర్వాత 2-4 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకున్నాక ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చు. వారం తర్వాత కుట్లు విప్పుతారు. ఆ రోజు నుండి నార్మల్ లైఫ్

బ్రెస్ట్ ఆకారాన్ని ఎలా తగ్గిస్తారు?

డా॥ కె.బి.గోయల్ ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'బ్రెస్ట్ ఆకారం అసాధారణంగా పెరిగిపోయినట్లయితే సర్జరీతో మళ్లీ చిన్నదిగా చెయ్యవచ్చు. రోగి వయసునూ, కోరికనూ దృష్టిలో పెట్టుకున్నాకనే సర్జరీ చేస్తారు. ఈ సర్జరీ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది'

లైపోసక్షన్: ఈ సర్జరీలో స్తనాలకు దిగువభాగంలో ఒక రంధ్రం చేసి ఒక ప్రత్యేక మెటాలిక్ ట్యూబ్ సహాయంతో బాగా పేరుకుపోయిన కొవ్వు, కణజాలాన్ని తొలగిస్తారు. సర్జరీ జరిగిన కొద్ది గంటల తర్వాత రోగిని డిశ్చార్జి చేస్తారు.

6 - 7 రోజుల తర్వాత కుట్లు విప్పదీసి బ్యాండేజి వేస్తారు. ఒక ప్రత్యేకమైన వెల్ ఫిటింగ్ బ్రాసరీ రోగి ధరించేందుకు ఇస్తారు.

లైపోసక్షన్ సర్జరీ చేయించుకున్న తర్వాత స్తనాలు సంకోచించే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. స్తనాలు చిన్నగా, తేలికగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తాయి.

రెండో ప్రక్రియలో పెద్దగా, వదులుగా ఉన్న వక్షోజాల నుండి అదనపు కొవ్వును తొలగిస్తారు. ఆ తర్వాత కుట్లు వేసి సరైన ఆకారాన్ని కల్పిస్తారు.

దీన్నే రీకన్స్ట్రక్షన్ అని కూడా అంటారు. కానీ ఈ సర్జరీ తర్వాత రోగి ఛాతీపై గుర్తులు అలాగే ఉండిపోతాయి. కాబట్టి మరో మార్గం ఏదీ లేని పరిస్థితుల్లో మాత్రమే ఈ సర్జరీ చేస్తారు.

తిరిగి ప్రారంభించవచ్చు. కానీ 4-6 వారాల వరకు బరువైన పనులు చేయకూడదు.

ఇతర సర్జరీల మాదిరిగా బ్రెస్ట్ ఆగ్మెంటేషన్ సర్జరీ తర్వాత కూడా బ్లీడింగ్, ఇన్ఫెక్షన్స్, మచ్చలు ఏర్పడడం లాంటివి జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. అయినా సరైన సమయంలో డాక్టర్ సహాయాన్ని పొంది వీటిని నయం చేసుకోవచ్చు.

బ్రెస్ట్ లిఫ్ట్

బ్రెస్ట్ లిఫ్ట్ ట్రీట్మెంట్ తీసుకున్న మహిళలు ఎవరికి వారు తమ ఆకర్షణ పెరిగినట్టుగా, యవ్వనం తిరిగి వచ్చినట్టు అనుభూతి చెందుతారు. బ్రెస్ట్ లిఫ్ట్ అంటే 'మాస్టోపెక్సీ'తో బ్రెస్ట్‌కు కొత్త ఆకారాన్నీ, రూపాన్నీ కల్పించడం.

గర్భధారణ, పాలివ్వడం, బరువు తగ్గడం లాంటి అంశాల ప్రభావం నేరుగా స్త్రీ వక్షోజాలపై పడుతుంది. కాలంతోపాటు చర్మం వదులై వక్షోజాలు జారిపోతాయి. ఈ కారణంగా మహిళల్లో చాలామంది గర్భం ధరించి ప్రసవించిన తర్వాత బ్రెస్ట్ లిఫ్ట్ చేయించుకుంటుంటారు.

ఈ సర్జరీ తర్వాత తల్లి కావాలనుకునేవారు మళ్లీ దీన్ని ఆశ్రయించకూడదు.

ఈ ప్రక్రియలో అదనపు చర్మాన్ని తొలగిస్తారు. దాంతో గతంలో జారినట్టుగా ఉండే స్తనాలు, నిపుల్స్ కాస్త పైకెత్తినట్టుగా కనిపిస్తాయి. పలు సందర్భాలలో ఈ ప్రక్రియతోపాటు స్తనాల ఆకారాన్ని పెంచే బ్రెస్ట్ ఆగ్మెంటేషన్ చేస్తుంటారు.

బ్రెస్ట్ రిడక్షన్

ఈ ప్రక్రియతో పెద్దగా ఉన్న స్తనాల సైజును తగ్గిస్తారు.

బ్రెస్ట్ రిడక్షన్‌ను 'రిడక్షన్ మైమోప్లాస్టీ' అని కూడా అంటారు. భారీ వక్షోజాల కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, భుజాల నొప్పులను దూరం చేసుకునేందుకు మహిళలు సాధారణంగా బ్రెస్ట్ రిడక్షన్‌ను ఎన్ను కుంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉండే స్త్రీలైతే ఏ వయసులో ఉన్నా సరే ఈ సర్జరీ చేయించుకోవచ్చు. అదే యుక్త వయసులో ఉన్న వారి విషయంలో ఛాతీ సంపూర్ణంగా వికసించే వరకు ఆగాల్సిందిగా డాక్టర్లు సూచిస్తారు.

చాలామంది స్త్రీలలో ప్రసవం, పాలివ్వడం లాంటి కారణంగా ఛాతీలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

కాబట్టి పిల్లల్ని కనడం అనే ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాతనే సర్జరీని చేయించుకోవడం మంచిది.

'బ్రెస్ట్ లిఫ్ట్' చెయ్యడానికి ఎన్నో పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటిలో 'ఏంకర్ షేప్డ్ యిన్సిషన్' బాగా పేరు సంపాదించింది.

ఈ ప్రక్రియలో అదనపు గ్లేండ్యులెట్ టిష్యూ, కొవ్వు, చర్మాలను సర్జన్ తొలగిస్తాడు. దాంతో నిపుల్, ఏరియోలా భాగాలకు కొత్త ప్రదేశం లభించినట్టు అవుతుంది.

ఆర్మ్‌పిట్ ప్రదేశంలో పేరుకున్న కొవ్వును లైపోసక్షన్ టెక్నిక్‌తో తొలగిస్తారు.

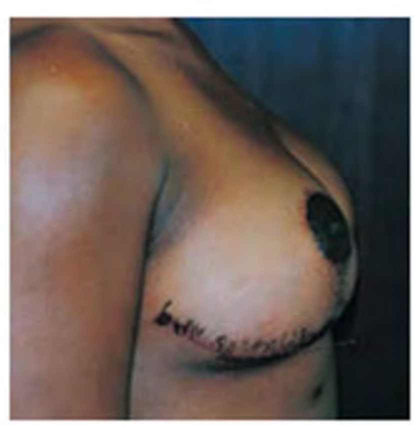
బ్రెస్ట్ రీకన్స్ట్రక్షన్

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులలో స్తనాన్ని తొలగించాక బ్రెస్ట్ రీకన్స్ట్రక్షన్ చేస్తారు. మాస్టెక్టోమీతో స్తనాన్ని తొలగించాక కొన్ని ప్రక్రియలతో కొత్త స్తనాన్ని రూపొందిస్తారు.









సౌందర్యపరంగా ఆలోచిస్తే ఇది ఒక గొప్ప సర్జరీ అని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.

సర్జరీతో తొలగించక పూర్వం స్తనం ఎలా ఉండేదో సరిగ్గా అలాగే కొత్త స్తనాన్ని రూపొందించడం దీని విశేషం.

బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్‌ని బ్రెస్ట్ తొలగించిన వెంటనే చేస్తారు. కాబట్టి వ్యాధిగ్రస్థ మహిళ తొలగించిన స్తనాన్ని చూసుకోవలసిన అవసరం ఉండదు. బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ సాధారణ సర్జరీ కాదు. అందుకే ఈ సర్జరీని గురించి ముందుగానే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం అన్ని విధాలా మంచిది.

బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్‌లో ఆగ్మంటేషన్ మైమోప్లాస్టీ పద్ధతిలో చేసిన విధంగా ఇంప్లాంట్ ఉపయోగిస్తారు. వ్యాధిగ్రస్థ మహిళ శరీరంలోని ఇతర భాగం నుండి టిష్యూను తీసి బ్రెస్ట్‌లో అమరుస్తారు.

బ్రెస్ట్ డిఫార్మిటీ

బ్రెస్ట్ డిఫార్మిటీతో జీవించాల్సి రావడం అతి బాధాకరం. బ్రెస్ట్ డిఫార్మిటీ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి డెవలప్‌మెంట్. రెండవది పోస్ట్ సర్జికల్. డెవలప్‌మెంటల్ డిఫార్మిటీ బ్రెస్ట్ పెరిగే సమయంలో ఉత్పన్నమైన లోపం కారణంగా ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకి 'పోలైండ్ సింద్రోం'. ఈ వ్యాధిలో ఛాతీలో కండరాలు సరిగ్గా వికసించని కారణంగా అది చాలా చిన్నగా ఉండిపోతుంది. మరికొన్ని సందర్భాలలో ప్యూబర్టీ సమయంలో రెండు స్తనాల వికాసం సమానంగా లేని కారణంగా ఒక స్తనం పెద్దదిగా, రెండోది చిన్నదిగా ఎదిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. లేదా స్తనాల ఆకారం చూసేవారికి ఎబ్బెట్టుగా అనిపించేలా ఉంటుంది.

చాలా సందర్భాలలో సర్జరీలో జరిగిన లోపాల కారణంగా డిఫార్మిటీస్ ఉత్పన్నం అవుతుంటాయి. ఒక్కోసారి బ్రెస్ట్ ఇంప్లాంట్ పెట్టవలసిన ప్రదేశంలోకాకుండా మరోచోట పెడుతుంటారు. అలాంటప్పుడు మళ్లీ సర్జరీ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. అలా ఏర్పడిన డిఫార్మిటీస్‌ను బ్రెస్ట్ ఆగ్మంటేషన్, రిడక్షన్, టిష్యూ ఎక్స్‌పాన్షన్ లాంటి ప్రక్రియలతో సరిచెయ్యవచ్చు.

బ్రెస్ట్ అసిమెట్రీ

సాధారణంగా మహిళల్లో రెండు స్తనాలనూ పోల్చి చూసినప్పుడు ఎంతో కొంత తేడా కనిపిస్తుంది. బ్రెస్ట్ షేప్, సైజ్ లేదా నిపుల్ హైట్స్‌లో ఈ తేడాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. స్పైన్ సమస్యలతో బాధపడే మహిళల్లో ఒక స్తనం ముందుకు చొచ్చుకుని ఉంటుంది. బ్రెస్ట్ అసిమెట్రీ సమస్య ఒక్కో మహిళలో ఒక్కో రకంగా ఉంటుంది.

బ్రెస్ట్ అసిమెట్రీ రకాలు :

- ఒక స్తనం కంటే రెండోది పెద్దదిగా ఉండడం.
- రెండు స్తనాల ఆకారంలో తేడాలు.
- నిపుల్స్ హైట్‌లో తేడాలు.

కరెక్టివ్ బ్రెస్ట్ సర్జరీ ముఖ్య ఉద్దేశం ఒకటి లేదా రెండు స్తనాలనూ సర్జరీతో సరిచేసి రెండూ ఒకే విధంగా ఉండేలా చెయ్యడం. ఈ సర్జరీలో వివిధ రకాల ప్రక్రియలను నిర్వహిస్తారు. ఉదాహరణకు, ఒక స్తనానికి ఆగ్మంటేషన్ చెయ్యాల్సి ఉంటే రెండో స్తనాన్ని లిఫ్ట్ చెయ్యాల్సి రావచ్చు.

బ్రెస్ట్ రివిజన్

కోరుకున్న విధంగా ఆకారం ఉండాలనుకుంటే సర్జరీ తర్వాత రివిజన్ చేయించుకోవడం అనివార్యం అని తెలుసుకోవాలి. సర్జరీ తర్వాత కూడా స్తనాల సైజూ, షేప్స్‌లో తేడాలు వచ్చినా, మచ్చలు ఏర్పడ్డా బ్రెస్ట్ రివిజన్ చేస్తారు.

క్యాప్సులర్ కాంటెక్చర్ లేదా ఇంప్లాంట్‌లను పెట్టాల్సిన ప్రదేశంలో కాకుండా మరోచోట పెట్టిన కారణంగా మళ్లీ సర్జరీ చెయ్యాల్సి వస్తుంది.

ఇలాంటి రోగుల విషయంలో అంతకు క్రితమే పలు ప్రక్రియలతో చికిత్స జరిగి ఉన్న కారణంగా వారు అనుకున్న విధంగా ఫలితం ఉండకపోవచ్చు. ●

ప్రో టచ్ ఫిజియో స్లిమ్మింగ్ క్లినిక్

ఊబకాయం (ఒబెసిటీ) ప్రస్తుతం అందరినీ కలవరపరుస్తున్న సమస్య. హైదరాబాద్‌లోని శ్రీ సాయి ప్రో టచ్ ఫిజియో స్లిమ్మింగ్ క్లినిక్ గత పది సంవత్సరాలుగా ఊబకాయం సమస్యలున్న వారికి సమర్థవంతమైన చికిత్స అందిస్తోంది. నైపుణ్యం కల ఫిజియోథెరపిస్టులు ఒబెసిటీని తగ్గించడానికి చక్కటి ఫిజియోథెరపీని నిర్వహిస్తున్నారు.

కస్టమర్లు వృధాగా డబ్బును కోల్పోకుండా చికిత్సలో పూర్తి సంతృప్తిని వ్యక్తం చేసేలా వివిధ పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నారు.

ఇతర స్లిమ్మింగ్ క్లినిక్‌లకు పూర్తి భిన్నంగా, వైజ్ఞానికంగా రుజువైన సాంప్రదాయ భారతీయ పద్ధతుల ద్వారా, అలాగే యూరోపియన్ టెక్నాలజీ పద్ధతుల ద్వారా చికిత్సను 'ఇక్కడి క్లినిక్' అందిస్తోంది.

ఇక్కడ అవలంబిస్తున్న యాంటీ సెల్యులైట్ స్పా, ఎఎమ్ఎస్, మ్యానిప్యులేటేషన్ థెరపీ, వాటర్ క్యూర్ థెరపీ, ఆరోమా థెరపీ, థెరపెటిక్ స్పాస్ పద్ధతులను ఉపయోగించి చికిత్స అందిస్తున్నారు.

అలాగే యోగాను కేవలం ఊబకాయం సమస్యకు పరిష్కారంగా మాత్రమే కాక ఇతర సమస్యలు తగ్గడానికి ఇక్కడి ఫిజియో థెరపిస్టులు ఉపయోగిస్తున్నారు. డా॥ మంజరి ఇలా అంటున్నారు.

'మా లక్ష్యం డబ్బు తీసుకుని ఏదో ఒక వైద్యం చేయడం కాదు. వారు డబ్బు నష్టపోకుండా అత్యంత ఆధునిక పద్ధతులలో చికిత్స అందివ్వడం.

మా చికిత్స తీసుకున్నాక కస్టమర్ సంతోషంగా బయటికి వెళ్లేలా చూస్తాం. యూరోపియన్ టెక్నాలజీ పద్ధతుల ద్వారా ఒబెసిటీ ఉన్న మహిళలు ఈ కింది సమస్యలకు పరిష్కారం పొందవచ్చు'

నడుం నొప్పి, మోకాలు నొప్పి, ఒత్తిడి, సైనసైటిస్, క్రమం తప్పిన పీరియడ్స్, బ్రాంకైటీస్, డయాబెటిస్, బ్లడ్‌ప్రెషర్.

పై సమస్యలకు యోగా క్లాసులు (ఆరోమా బాడీ స్పా) బాడీ స్కల్ప్టింగ్ (ఫిగర్ కరెక్షన్) ద్వారా చక్కటి చికిత్స లభిస్తుంది. మా లక్ష్యం ఉపవాసం లేని, మందులు వేసుకునే అవసరం లేని పద్ధతుల ద్వారా మెరుగైన చికిత్స అందించడం.

ఈ ఫిజియో స్లిమ్మింగ్ క్లినిక్ కేవలం స్త్రీలకు మాత్రమే.

పిల్లలు మరియు మహిళలు ఒబెసిటీని తగ్గించుకోవడం కోసం ఈ కింది చిరునామాలో సంప్రదించండి.

ప్రో టచ్ ఫిజియో స్లిమ్మింగ్ క్లినిక్ 32, దుర్గానగర్, పంజగుట్ట, హైదరాబాద్.

ఫోన్: +91 9248619637 ●

ప్రేమలో ప్రేమనై నునులేత రెమ్మనై...

ఎరుపు రంగులోని అంతరార్థం తెలుసా మీకు? తెలియదా? ఓహ్... ఎటు చూసినా అదే కనిపిస్తుంటే మీకు తెలియదంటే ఎలా? ఎర్ర గులాబీలను అడగండి. ఎరుపురంగు మర్మమేమిటో చెబుతాయి. తెలుసుకోటానికి ప్రయత్నిస్తేనే కదా తెలుస్తుంది దాని గుట్టు. ఎరుక లేకపోతే నువ్వెలా ప్రేమిస్తావు? ఎవరినైనా!

ఎరుపు రంగు.

ప్రేమది ఏ రంగు? ఎరుపే కదూ!

నీ ప్రియురాలికి ఏ రంగు గులాబీ ఇస్తావు?

ఎరుపు రంగే కదూ!



అప్పుడే కదా ఆమె బుగ్గలు ఎరుపెక్కేది. కళ్లలో ఎరుపు రంగు మెరుపుల్ని ఎప్పుడైనా చూసావా? ఎర్రని పెదాల్ని చూస్తే ఏమనిపిస్తుంది? ప్రేమానుభూతి ప్రతి అభివ్యక్తి ఎరుపే కదూ? ఎ డే ఆఫ్ లవ్‌లో ఏదైనా గిఫ్ట్ ఇవ్వాలనుకుంటే ఏ రంగు కవర్లో ఇస్తావు? ఎరుపే కదూ!

'నీ ఎరుపులో ఎరుపునై,
ప్రేమలో ప్రేమనై
నునులేత రెమ్మనై, కలిసిపోతాను నీలోన
ఎరుపునై, ఎరుకనై, ఏడడుగుల తోడునై'

అంటూ 'లవ్ డే' రోజు నీ ప్రియురాలి ముందు పాడండి. ప్రేమిస్తుందో లేదో పలుకరించి చూడు! ఎగిరిపోయిన ప్రేమపక్షిని వెదికి చూడు. పట్టుకుని పదిమందికీ చూపించు.

ప్రేమను అందరికీ పంచు. అప్పుడు లభించే ఆనందమే వేరు. దాని రంగు కూడా ఎరుపే. అందుకే కబీర్‌దాస్ ఏమన్నాడో తెలుసా?

'లాలీ మేరే లాల్‌కి,
జిత్
దేఖో తిత్‌లాల్,
లాలీ దేఖనే పై చలీ
మై భీ హోగయిలాల్!'

దీని అర్థమేమిటో తెలుసా?
'ఎరుపెక్కిన నా ప్రియుడిని
చూసొద్దామని నేనెళితే...
ఎటు చూసినా ఎరుపే, ఎరుపు
అతనూ ఎరుపే నేనూ ఎరుపే...
ఎందెందు వెదికి చూసినా...
అందందే కలదు ఎరుపే ఎరుపు!'
అదీ విషయం.

దగ్గరికి చేర్చే గులాబీ

ప్రేమకు ప్రతీక ఎరుపు. సాటి ప్రేమికుడిని లేదా ప్రియురాలిని ప్రతిస్పందింప చేయటానికి, ఎరుపు వారిపై కురిపించి చూడు. అంతకు మించిన కానుక ప్రపంచంలో ఏముంటుందని? లవ్‌డే రోజు మీరు ఎర్ర గులాబీ అందించండి. పెళ్ళికి ముందు రెండు గులాబీలు అందిస్తే పెళ్లికి సిద్ధం కమ్మని చెప్పటం దాని అర్థం.



మీ గదిని అలంకరించండి

మీ గదిలోని అణువణువు ఎరుపురంగులో రంగరించి వేయండి. కానుక ఇవ్వలేని పరిస్థితి ఉంటే మీ రెడ్ హార్ట్‌ని అందించండి. బెడ్‌రూంలో అలంకరించుకునేందుకు వీలుగా కానుక అందించండి.

ఇది అందించేటప్పుడు ఓ ఎరుపు ముద్దును వారి పెదాలపై అద్దటం మాత్రం మరిచిపోకండి! మీరు మీ ప్రియతమను రెడ్ డ్రెస్‌లో కలవండి.

రెడ్ మేచింగ్ కలర్ తెలుసా మీకు? రెడ్ అండ్ వైట్, రెడ్ అండ్ గ్రీన్, రెడ్ అండ్ బ్లాక్, ప్యూర్ రెడ్. ఇలా రకరకాల కాంబినేషన్ డ్రెసెస్‌ను ట్రై చేయవచ్చు.

వర్తమానంలో జీవించండి

ప్రేమకు వయసుండదు.

సందర్భాలను బట్టి వేసుకునే రంగుల ప్రాధాన్యత ఎలాగూ ఉంటుంది. ఎరుపురంగు సాధారణంగా, ఉత్సాహం, ఉల్లాసం, సంతోషానికి ప్రతీకగా చెబుతుంటారు.

ప్రేమ రంగులో మమేకమై, పాత జ్ఞాపకాలను తాజాగా మార్చు కోండి. పాత జ్ఞాపకాలను నిజం చేసుకోవటానికి వర్తమానంలో ప్రయత్నించండి. అప్పుడు మీలో నిజంగానే కొత్త ఉత్సాహం పుడుతుంది.

చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలు కొన్ని సందర్భాల్లో పెద్ద సంతోషాన్ని కలుగచేస్తాయి.

అన్నీ మరిచిపోయి మీరొక్కసారి మళ్లీ మీరిద్దరూ ప్రేమలో మునిగిపోతున్నట్టు ఫీలింగ్ తెచ్చుకోండి. అప్పుడు మీ బుగ్గలు ఎర్రబడతాయి. జీవితంలో అరుణారిమలు వెల్లివిరుస్తాయి.

'గృహశోభ' ప్రతినిధి ●

ఛలోక్తులు

భార్యతో గొడవ పడిన తర్వాత హరీష్ ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. మార్కెట్‌కి వెళ్లి విషం తెచ్చుకుని తాగేసాడు. ఆ తర్వాత ఆ విషం నకిలీది అని తేలింది. అది చూసి హరీష్ భార్యకు చాలా కోపం వచ్చింది. ఆమె గట్టిగా అరుస్తూ 'ఏ వస్తువైనా సరే చూసి కొనమని మీకు ఎన్నిసార్లు చెప్పాను? మార్కెట్‌కి వెళ్లి టైం వేస్ట్ చేసావు. విషం కోసం ఖర్చు చేసిన డబ్బులూ వృధా అయ్యాయి. అసలు అది దేని కోసం తీసుకువచ్చావో ఆ పని కూడా పూర్తి కాలేదు' అని అంది.

●

మురళి, అతని భార్య పోట్లాడుకున్నారు. కొద్దిరోజుల క్రితమే మురళి అత్తింటివారు ఇక్కడికి వచ్చారు. భార్య అతనితో 'అతిథుల కోసం ఏమైనా తీసుకురండి' అని అడిగింది. దాంతో మురళి బయటికి వెళ్లి అతిథుల కోసం ఆటో తీసుకువచ్చాడు. వీరిద్దరి మధ్య తగాదాకి అది అసలు కారణం.

●

భార్య (భర్తతో) : 'ఒకవేళ నేను చనిపోతే నువ్వు ఏం చేస్తావు?'

భర్త : 'నువ్వు ఏం చేస్తావో నేనూ అదే చేస్తాను'

భార్య (బుంగమూతి పెట్టి) : 'ఆహా, ఆ రోజు నువ్వు అబద్ధం చెప్పావన్నమాట. నువ్వు చనిపోతే నేను పెళ్లే చేసుకోను' అన్నావు కదా.

●

జితేందర్ తాగుడుకు అలవాటు పడిపోయాడు. ఇది అతని భార్యకు అసలు ఇష్టం లేదు. ఒకరోజు 'మీరు ఇలాగే తాగుతూ ఈ అలవాటు మానకపోతే మిమ్మల్ని భూతాలు పీక్కు తింటాయి' అని అంది. ఆ రోజు జితేందర్ ఒక పార్టీకి వెళ్ళి పీకలదాకా తాగి వచ్చాడు. అతనికి గుణపాఠం నేర్పాలని అతని భార్య భూతంలా మేకప్ చేసుకుని అతన్ని భయపెట్టాలని చూసింది. ఆమె జితేందర్ ఎదురుగా వెళ్ళగానే అతను గాభరాపడి 'ఎవరు నువ్వు?' అని అడిగాడు.

'నేను భూతాన్ని' అని భార్య సమాధానం చెప్పింది.

'ఓహో... రారా, లోపలికి రా. ఇది మీ చెల్లెలి ఇల్లే' మత్తులో జోగుతూ అన్నాడు జితేందర్.

●

సురేశ్ : 'ఏం చెప్పమంటావు ఫ్రెండ్, నేను మూడు పెళ్ళిళ్లు చేసుకున్నాను. కాని ముగ్గురు భార్యలూ చనిపోయారు. ఇప్పుడు నేను ఏం చెయ్యాలి?'

శ్రీనివాస్ : 'ఏం చేస్తావు. స్త్రీలపై దయ చూపించు'

●

భర్త : 'డాక్టరుగారూ నా భార్య ఇంతకు ముందు ఎక్కువగా మాట్లాడేది. కానీ గత ఆరు గంటల నుండి మౌనంగా ఉంటోంది. నాతో ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడడం లేదు. మీరు ఏమైనాచేయండి'

డాక్టరు : 'అయితే మీరు నా దగ్గరకు ఎందుకు వచ్చారు? 'గిన్నీస్' బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్ వాళ్ల దగ్గరకు వెళ్ళండి'

●

తల్లి (కొడుకుతో) : 'బాబూ నువ్వు నీ జుట్టు కట్ చేయించుకో'

కొడుకు : 'ఎందుకమ్మా?'

తల్లి : 'బాబూ పెళ్ళివారు సంబంధం కోసం నీ చెల్లెల్ని చూడడానికి వచ్చి నిన్ను ఇష్టపడ్డారట. అందుకు'

●

ఒక ఫ్రెండ్ (మరో ఫ్రెండ్‌తో) : ఒక రచయిత భర్తకు కూడా ఇంటి విషయాల్లో మాట్లాడే హక్కు ఉండాలని రాసాడు.

రెండో ఫ్రెండ్ : పాపం అతను కూడా రాయగలిగాడే కాని చెప్పలేకపోయాడు. ●

వేడి వేడి సూప్స్



రైస్ సూప్

కావలసిన వస్తువులు : బాసుమతి బియ్యం - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, తాజా పెరుగు - 3 చెమ్చాలు, కార్న్‌ఫ్లోర్ - 1 చిన్న చెమ్చా, జీలకర్రపొడి - 1/2 చెమ్చా, సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు - కొంచెం, ఆవాలు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఇంగువ - చిటికెడు, రిఫైండ్ ఆయిల్ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు, మిరియాలు - రుచికి సరిపడ.

తయారుచేసే పద్ధతి : బియ్యం కడిగి 3 కప్పుల నీళ్లు పోసి విజిల్ వచ్చిన పది నిమిషాల వరకు ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో ఉడికించుకోవాలి. మూత తెరిచాక హ్యాండ్‌మిక్సర్‌తో మిశ్రమం అంతా బాగా కలిసేలా చిలకాలి. పోపు గరిట తీసుకుని నూనె వేడి చేసి ఇంగువ, ఆవాలు, కరివేపాకు తాలింపు పెట్టి మిశ్రమంలో వేసెయ్యాలి. పెరుగులో కార్న్‌ఫ్లోర్ వేసి ఒక కప్పు నీళ్లు పోసి బాగా చిలికి వేడిగా ఉన్న మిశ్రమానికి చేర్చాలి. మిశ్రమాన్ని మళ్లీ ఉడకనిచ్చి పైన ఉప్పు, జీలకర్ర, మిరియాల పొడి చల్లి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.



ఫుల్ మీల్ సూప్

కావలసిన వస్తువులు : గ్రీన్ పీస్ - 1/2 కప్పు, బరకగా దంచిన క్యాబేజీ - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, పన్నీర్ క్యూబ్స్ - 1/2 కప్పు, కార్న్‌ఫ్లోర్ - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, మైదా - 1 పెద్ద చెమ్చా, టమాటా ప్యూరీ - 2 కప్పులు, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 చిన్న చెమ్చా, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, నెయ్యి - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఉప్పు, మిరియాలపొడి - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : కూరగాయ ముక్కల్ని ఆవిరి మీద ఉడికించుకోవాలి. నాన్‌స్టిక్ పాన్ వేడి చేసి నెయ్యి మరిగించి, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి దోరగా వేగనివ్వాలి. కార్న్‌ఫ్లోర్, మైదా వేసి దోరగా వేగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత ముందుగా ఉడికించి పెట్టుకున్న కూరగాయ ముక్కల్ని వేసి 13 నిమిషాల పాటు వేగనివ్వాలి. టమాటా ప్యూరీకి 2 కప్పుల నీళ్లు చేర్చి కలిపి గరిటతో కలుపుతూ కూరగాయ ముక్కల్లో పొయ్యాలి. ఉండలు కట్టకుండా చూసుకోవాలి. 3 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర, పన్నీర్ క్యూబ్స్ వేయాలి. వేడి వేడి సూప్‌ని బౌల్‌లో పోసి చట్నీతో కానీ, బ్రెడ్‌తోకానీ, బన్‌తోకానీ సర్వ్ చెయ్యాలి.



జామపళ్ల సూప్

కావలసిన వస్తువులు : బాగా పండిన జామపళ్లు - 250 గ్రా॥, అల్లం - 1/2 అంగుళం ముక్క, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 2, చక్కెర - 1 పెద్ద చెమ్చా, మైదా - 1 పెద్ద చెమ్చా, మసాలా ఆకు - 1, నెయ్యి - 1 పెద్ద చెమ్చా, రుచికి సరిపడ ఉప్పు, నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి.

తయారుచేసే పద్ధతి : జామపళ్లను కడిగి ఒక్కో పండును నాలుగేసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. అల్లం, వెల్లుల్లి దంచుకోవాలి. జామపళ్ల ముక్కలు, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు, మసాలా ఆకు ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లో వేసి ఒక గ్లాసు నీళ్లు పోసి ఒక విజిల్ వచ్చేదాకా ఉడకనివ్వాలి. ఆ తర్వాత ఫ్లేమ్ తగ్గించి మరో మూడు నిమిషాలు ఉడికించుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లార్చి హ్యాండ్ మిక్సర్‌తో బాగా చిలికి సూప్ జల్లెడలో వేసి జల్లెడ పట్టాలి. వేరొక గిన్నెలో నెయ్యి వేడి చేసి మైదా వేసి వేగనివ్వాలి.

ఆ తర్వాత జామపళ్ల మిశ్రమాన్ని కొద్ది కొద్దిగా పొయ్యాలి. చక్కెర, మిరియాల పొడి చేర్చి 2-3 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. సర్వింగ్‌బౌల్‌లోకి తీసుకుని పైన నిమ్మరసం పిండి వేయించి పెట్టుకున్న జీడిపప్పుతో అలంకరించి సర్వ్ చెయ్యాలి.

ఫ్రెష్ టమాటా, హెర్బ్ షోర్బా

కావలసిన వస్తువులు : ఎర్రగా పండిన టమాటాలు - 4, క్యారట్ లేదా గాజర్ - 1, ఉల్లిపాయ - 1, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 చిన్న చెమ్చా, మసాలా ఆకు - 1, చక్కెర - 1 చిన్న చెమ్చా, టమాటా ప్యూరీ - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, కడిగి, సన్నగా తరిగిన తులసి ఆకులు - 1/4 కప్పు, వెన్న - 1 చిన్న చెమ్చా, రిఫైండ్ ఆయిల్ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు, మిరియాల పొడి - రుచికి సరిపడ, ఇష్టమైతే బటర్ క్యూబ్స్ కొద్దిగా కలపవచ్చు.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఒక్కో టమాటా నాలుగు ముక్కలుగా తరగాలి. ఉల్లిపాయ, గాజర్‌లను పెద్ద ముక్కలుగా తరగాలి. ఒక ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో నూనె, వెన్న వేడి చేసి మసాలా ఆకు, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి ఒక నిమిషం వేగనివ్వాలి. తరిగి పెట్టుకున్న టమాటా, ఉల్లి, గాజర్ ముక్కలు, చక్కెర, ఉప్పు వేసి ఒక విజిల్ వచ్చేదాకా ఉడికించుకోవాలి. ఉడికించుకున్న మిశ్రమాన్ని హ్యాండ్ మిక్సర్‌తో చిలికి, వడబోసి మళ్లీ వేడి చెయ్యాలి. చివరగా తులసి ఆకులు, మిరియాల పొడి, టమాటా ప్యూరీ వేసి వేడి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.

సూప్ మరీ చిక్కగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తే కొద్దిగా నీళ్లు వేడి చేసి సూప్‌లో పోసుకోవచ్చు.

బాదం కేసర్ షోర్బా

కావలసిన వస్తువులు : బాదం పప్పు - 20 పలుకులు, శనగపప్పు - 2 చిన్నచెమ్చాలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 2, అల్లం - అంగుళం ముక్క, కుంకుమ పువ్వు - 10-12 రేకలు, వెన్న - 1 చిన్న చెమ్చా, పసుపు - చిటికెడు, ఉప్పు - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : బాదంపప్పు, శనగపప్పు ఒక గంట వేర్వేరుగా నానపెట్టాలి. బాదంపప్పు పై తొక్క తీసివేసి శనగపప్పుతో కలిపి బాగా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. అల్లం, వెల్లుల్లి నూరి వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి.

వెన్న వేడి చేసి అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ దోరగా వేగనివ్వాలి. పసుపు, బాదం పప్పు మిశ్రమం వేసి సన్నని సెగపై 2 నిమిషాలు వేగనివ్వాలి. 2 కప్పుల నీళ్లు పోసి 5 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. ఇష్టమైనవారు నీళ్లు మరికొంచెం పోసుకోవచ్చు. కుంకుమపువ్వు, ఉప్పు వేసి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.





చైనీస్ క్లియర్ సూప్

కావలసిన వస్తువులు : ఉల్లికాడ - 1, కాలీఫ్లవర్ ముక్కలు - 4, పెద్ద ముక్కలుగా తరిగిన క్యాబేజీ - 2 కప్పులు, క్యారట్ - 1, అజినోమోటో - 1/4 చిన్న చెమ్చా, కార్న్‌ఫ్లోర్ - 1 చెమ్చా, సోయాసాస్ - 2 చిన్నచెమ్చాలు, నూనె - 2 చిన్న చెమ్చాలు, ఉప్పు, చిల్లీసాస్ - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఉల్లికాడలను సన్నగా తరగాలి. క్యారట్ బరగ్గా నూరుకోవాలి. ఒక నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి కూరగాయ ముక్కల్ని వేసి 2-3 నిమిషాలు వేగనివ్వాలి.

అజినోమోటో, ఉప్పు వేసి 2 కప్పుల నీళ్లు పోసి ఉడకనివ్వాలి. 2 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి, కార్న్‌ఫ్లోర్ అరకప్పు నీళ్లలో కలిపి మిశ్రమంలో పొయ్యాలి. ఉడుకు వచ్చాక సోయాసాస్ వేసి 3-4 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. చిల్లీ సాస్‌తో వేడి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.



స్పైసీ పంప్‌కీన్ సూప్

కావలసిన వస్తువులు : తొక్క తీసి చిన్న క్యూబ్స్‌గా తరిగిన బూడిద గుమ్మడికాయ ముక్కలు - 1 కప్పు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు - 1 పెద్ద చెమ్చా, మైదా - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, దాల్చిన చెక్క పౌడర్ - 1/4 చిన్న చెమ్చా, కమలాపండు - 1, జాజికాయ పొడి - చిటికెడు, చక్కెర - 1/2 చెమ్చా, మ్యాగీ వెజిటబుల్ మసాలా - 1 క్యూబ్, మీగడ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం - రుచికి తగినంత, గార్నిషింగ్ కోసం - చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన బాదం పలుకులు.

తయారుచేసే పద్ధతి : మీగడ వేడి చేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు దోరగా వేగనివ్వాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలు, మైదా, దాల్చిన చెక్క పౌడర్, జాజికాయ పౌడర్ వేసి సన్నని సెగపై మూడు నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. 2 కప్పుల వేడినీటిలో మ్యాగీ వెజిటబుల్ మసాలా క్యూబ్ కరిగించి ఆ నీటిని గుమ్మడికాయ ముక్కల్లో పోసి, నీళ్లు ఇగిరిపోయే వరకు ఉడకనివ్వాలి. మిశ్రమాన్ని హ్యాండ్ మిక్సుర్‌తో చిలికి వడబొయ్యాలి.

మళ్లీ మిశ్రమాన్ని వేడి చేసి కమలాపండు రసం తీసి మిశ్రమంలో పొయ్యాలి. చక్కెర, ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి ఒక్క ఉడుకు ఉడకనివ్వాలి. సర్వింగ్‌బౌల్‌లో వేసి నిమ్మరసం పిండి బాదం పలుకు ముక్కలు గార్నిష్ చేసి వేడి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.



జింజర్ సూప్

కావలసిన వస్తువులు : అల్లం - 50 గ్రా॥, పుదీనా ఆకులు - 1 కప్పు, మిరియాలు - 5, జీలకర్ర పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, నిమ్మరసం - 3 చెమ్చాలు, నెయ్యి - 1 చిన్న చెమ్చా, ఇంగువ - చిటికెడు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడ.

తయారుచేసే పద్ధతి : అల్లం కడిగి పొట్టు తీసుకోవాలి. పుదీనా ఆకులు, జీలకర్ర, మిరియాలు, అల్లం ఇవన్నీ బాగా మెత్తగా నూరుకోవాలి. నూరిన ముద్దకు 5 కప్పుల నీళ్లు చేర్చాలి. ఒక గిన్నెలో నెయ్యి వేసి వేడెక్కనివ్వాలి. ఇంగువ వేసి, మిశ్రమాన్ని పొయ్యాలి. ఒక ఉడుకు ఉడికాక నిమ్మరసం పిండి, ఉప్పు కలిపి సర్వింగ్ బౌల్‌లో పోసి సర్వ్ చెయ్యాలి. అల్లం సూప్ ఆహారం జీర్ణమయ్యేందుకు ఎంతో తోడ్పడుతుంది.



క్యారట్ సూప్

కావలసిన వస్తువులు : క్యారట్ - 100 గ్రా॥, అల్లం - అంగుళం ముక్క, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు - 1 పెద్ద చెమ్చా, మసాలా ఆకు - 1, మ్యాగీ వెజిటబుల్ సూప్ - 1 క్యూబ్, వేడి నీళ్లు - 1 కప్పు, వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్చా, కార్న్‌ఫ్లోర్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఉప్పు, మిరియాల పొడి - రుచికి సరిపడ, దోరగా వేయించిన బ్రెడ్ ముక్కలు - కొద్దిగా, పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం - కొద్దిగా.

తయారుచేసే పద్ధతి : ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వెన్న వేడి చేసి మసాలా ఆకులు, ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి దోరగా వేగనివ్వాలి. క్యారట్ ముక్కలు, అల్లం, ఉప్పు ఇవన్నీ కుక్కర్‌లో వేసి 1 కప్పు నీళ్లు పోసి 1 విజిల్ వచ్చే దాకా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన మిశ్రమాన్ని హ్యాండ్ మిక్సర్‌తో చిలికి వడకట్టాలి. మళ్లీ వేడి చెయ్యాలి. మ్యాగీ మసాలా క్యూబ్‌ను ఒక కప్పు నీళ్లలో కరిగించి వడకట్టిన మిశ్రమానికి చేర్చాలి. ఒక ఉడుకు వచ్చేవరకు గ్యాస్ స్టవ్‌పై ఉడకనిచ్చి తర్వాత సర్వింగ్ బౌల్‌లోకి తీసుకోవాలి. పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం వేసి బ్రెడ్ క్రంబ్స్‌తో సర్వ్ చెయ్యాలి. ●



కరెంటు దాగుడుమూతలు ఆడుతున్నప్పుడు ఆ ఇబ్బంది నుండి బయటపడడానికి ఇన్వెర్టర్ ఒక మంచి సమాధానం. పవర్‌కట్ సమయంలో దీనిని ఉపయోగించే ముందు తప్పనిసరిగా కొన్ని విషయాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి

● షాలిని

మీ ఇంటి ఇన్వెర్టర్

కొన్నేళ్లక్రితం వేసవికాలంలో కరెంటు పోయినప్పుడు ఉక్కపోతను తట్టుకోడానికి విసనకర్రలను వాడాల్సి వచ్చేది. ఆ తర్వాత జనరేటర్స్ యుగం వచ్చింది. జనరేటర్స్ ఎంతో బాగా ఉపయోగపడేవి. కానీ ధ్వని కాలుష్యం, వాతావరణ కాలుష్యం కలిగించేది. ప్రస్తుతం ఇన్వెర్టర్ల కాలం వచ్చేసింది. దాదాపు అందరి ఇళ్లల్లో ఇన్వెర్టర్లు కనిపిస్తున్నాయి. మీరు మీ ఇంటి కోసం ఇన్వెర్టర్ కొనాలనుకుంటే ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోండి.

మొత్తం వినియోగం

ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో రకరకాల ఇన్వెర్టర్లు లభిస్తున్నాయి. మీ ఇంటి కోసం ఎలాంటి ఇన్వెర్టర్ కావాలో తెలుసుకోవాలంటే ముందుగా మీరు మీ ఇంట్లో ఎంత కరెంటు వినియోగిస్తారో తెలుసుకోవాలి. మీరు 4 ఫ్యాన్లు, 4 ట్యూబ్‌లైట్లు లేదా బల్బులతోపాటు కంప్యూటర్, టీవీ కూడా వాడాలనుకుంటే మీకు 800 వి.ఎ ఇన్వెర్టర్ సరిపోతుంది. దీనిలో సామర్థ్యం ఎక్కువ ఉంటుంది. కరెంటు పోయినప్పుడు ఈ ఇన్వెర్టర్ కనీసం 4 గంటలపాటు విద్యుత్తు అందిస్తుంది. మీ ఇంట్లో కరెంటు వాడకం కొంచెం తక్కువగా ఉన్నట్లయితే 600 వి.ఎ. ఇన్వెర్టర్ మీకు సరిపోతుంది. మీ ఇంటి కనీస అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు 600 లేదా 800 వి.ఎ. ఇన్వెర్టర్‌ని మీరు ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.

బ్యాటరీ ఎలా ఉండాలి?

ఇన్వెర్టర్ ఎంపిక పూర్తయిన తర్వాత వాటి బ్యాటరీల గురించి ఆలోచించాలి. సాధారణంగా బ్యాటరీల రేంజ్ 135 ఎ.హెచ్. నుండి ప్రారంభమవుతుంది. స్థూలంగా చెప్పాలంటే 600 వి.ఎ.తో 135 ఎ.హెచ్., 800 వి.ఎ.తో 150 ఎ.హెచ్. బ్యాటరీలు సరిగ్గా సరిపోతాయి. మీరు ఇన్వెర్టర్‌లో ఒకటి కంటే ఎక్కువ బ్యాటరీలను కూడా ఉంచవచ్చు. 800 వి.ఎ ఇన్వెర్టర్‌తో బ్యాకప్ 4 గంటల నుండి 8 గంటలకు పెరుగుతుంది. మీ ఇంట్లో ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలన్నీ దీంతో ఉపయోగించవచ్చు.

మనం ఏదైనా ప్రోడక్టు కొనేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే తర్వాత అది కొత్త సమస్య సృష్టిస్తుంది. మీరు ఇన్వెర్టర్‌లను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు, తర్వాత ఎలాంటి సమస్యలకు అవకాశం లేకుండా మీరు సేల్ సర్వీస్, ఆన్‌సైట్, ఆఫ్‌సైట్ గ్యారంటీల గురించి డీలర్‌ను తప్పకుండా అడగాలి. మీ ప్రోడక్ట్ వారంటీ లేదా గ్యారంటీ సమయాల్లో అది చెడిపోతే ఆన్‌సైట్ గ్యారంటీలో మీరు కంపెనీ కస్టమర్ కేర్‌కి మాత్రమే కాల్ చెయ్యాలి.

800 వి.ఎ ఇన్వెర్టర్‌తోపాటు 150 ఎ.హెచ్. బ్యాటరీ ధర పేరున్న బ్రాండ్ అయితే దాదాపు రూ.13,000 ఉంటుంది. ఇతర బ్రాండ్‌లలో రూ.11,000 వరకు లభిస్తుంది. లోకల్ అయితే రూ.8,000 వరకు ఉండవచ్చు. మీమీ బడ్జెట్‌ను బట్టి బ్యాటరీ ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.

సాధ్యమైనంత వరకు ఇన్వెర్టర్, బ్యాటరీలు ఒకే కంపెనీవి తీసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఇలా చేస్తే మీకు అనవసరంగా సమస్యలను ఎదుర్కొనే బాధ తప్పుతుంది. ఇన్వెర్టర్, బ్యాటరీలు వేరు వేరు కంపెనీలవి తీసుకుంటే ఇంజనీర్ ఈ రెండు ప్రోడక్ట్స్‌లలో లోపం ఉందని చెప్పి అనవసర సర్వీసును మనపై రుద్దే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇన్వెర్టర్ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిది. ●



సొగసైన కురుల కోసం...

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

దుమ్ము, ధూళి కణాలతో ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యేది జుట్టు. జుట్టు అందంగా కనిపించాలంటే, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని హెయిర్‌కేర్ స్పెషలిస్టులు చెబుతున్నారు



గాలిలో ఉన్న దుమ్ము, ధూళి కణాలు జుట్టుకు అంటుకుపోయి వెంట్రుకలు చిక్కుపడేలా చేస్తాయి. దాంతో మన ముఖసౌందర్యం పేలవంగా మారుతుంది.

ఈ దుమ్ము, ధూళి కణాలు వెంట్రుకల కుదుళ్లలో ఉత్పన్నమయ్యే సీబమ్‌తో కలిసిపోయి మురికిని తయారుచేస్తాయి. తలలోని మృత కణాలు ఈ మురికితో చేరిపోయి చుండ్రుగా మారుతుంది. ఇవి జుట్టు కుదుళ్లను బలహీనపరుస్తుంది. దీంతో కేశాలకు ఎక్కువ నష్టం జరుగుతుంది. జుట్టు పొడిబారి పోయి వెంట్రుకలు తెగిపోతాయి.

వాతావరణ కాలుష్యం, సూర్యరశ్మి వేడి, పొడిగాలులు, మానసిక ఒత్తిడి తదితర కారణాలతో జుట్టు తన సహజమైన మెరుపును కోల్పోతుంది. అలాగే జుట్టుకు వేసే రంగు కూడా హాని కలిగిస్తుంది.

సేఫ్టీ లేయర్ అవసరం

ప్రముఖ హెయిర్‌కేర్ సైంటిస్ట్ డా॥ జాస్మిన్ కార్సూనో అభిప్రాయం ప్రకారం జుట్టుకు హాని కలిగించే కారణాలు ఒకటి రెండు కాదు ఎన్నో



ఉన్నాయి. చాలా సందర్భాల్లో మహిళలు తెలియక తమ జుట్టుకు హాని కలిగిస్తుంటారు. తరచూ బ్యాక్ కోంబింగ్ చేసుకోవడం, సరైన విధంగా హెయిర్ డ్రయ్యర్ ఉపయోగించకపోవడంతో జుట్టు పైపొరకు నష్టం కలుగుతుంది. దీంతో జుట్టు కాంతి విహీనంగా మారుతుంది.

మన జుట్టు నిర్మాణం అమినో యాసిడ్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ అమినో యాసిడ్‌పై సూర్యుని నుండి వెలువడే హానికారక కిరణాలు చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కురులపై రక్షణ కవచంగా ఉన్న పొర ఫ్యాటీ యాసిడ్ 18-ఎమ్ఇఎ మాలిక్యూల్స్‌తో కలిసి తయారవుతుంది.

దీనిని మనం 'ఎఫ్ లేయర్' అని పిలుస్తాం. ఈ 'ఎఫ్ లేయర్' జుట్టుకు మృదుత్వాన్ని మెరుపును ప్రసాదిస్తుంది.

ఈ 'ఎఫ్ లేయర్' తొలగిపోయినప్పుడు జుట్టు నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. సూర్యుని కిరణాలు వెంట్రుకల నిర్మాణంపై రెండు రకాలుగా దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

ముందుగా ఇది హెయిర్ ప్రొటీన్‌పై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆ తర్వాత జుట్టు రంగును తయారుచేసే ధర్మాన్ని నిర్వర్తించే మెలనిన్‌పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో జుట్టు బలహీనపడిపోయి తెగిపోతుంటుంది. వికారంగా తయారవుతుంది.

సమయానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఇవి తర్వాతి పొరకు నష్టం కలిగించడం మొదలుపెడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో జుట్టు కాపాడుకోడానికి రక్షణ కలిగించే ఏదైనా ఒక లేయర్ దానికి అందించాలి.

ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

జుట్టుపై కాలుష్య ప్రభావాన్ని తెలుసుకోడానికి హెయిర్ కేర్ ఉత్పాదనల్లో పేరు గాంచిన 'పాంటీన్' కంపెనీ హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ ఒక సర్వే నిర్వహించారు.

ఈ సర్వే కోసం ఒకే విధంగా ఉన్న 6 సవరాలను తీసుకుని ఆసియాలో 6 చోట్ల వేరు వేరు ప్రాంతాలలో వీటిని ఉంచి వాతావరణ ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేసారు.

వీటిని ఉదయం 8 గంటల నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు 3 రోజులపాటు బయట ఉంచారు.

సాధారణ వ్యక్తి జుట్టుపై వాతావరణ ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోడానికి ఈ అధ్యయనం జరిపారు.

గత మార్చి నెల రెండోవారంలో ఒకేసారి ముంబైలో, ఢిల్లీలో ఈ పరిశోధన నిర్వహించారు. ముంబైలో సగటు ఉష్ణోగ్రత 32.6 డిగ్రీలు ఉండగా అదే ఢిల్లీలో 24.4 డిగ్రీలు నమోదైంది. ఈ అధ్యయనంలో కేవలం షాంపూ రుద్దుకుని దువ్వెనతో తల దువ్వుకునే వారిలో ఫ్రిక్షన్ (రాపిడి) ఎక్కువగా ఉంటుందని తేలింది.

కేశాల భద్రత

వెంట్రుకలు విరబోసుకుని ఆరబెట్టుకునే వారిపై కాలుష్య ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ చెబుతున్నారు. జుట్టును షాంపూతో రుద్దుకున్న వారిలో జుట్టు పోషక తత్వాలు లభించడంతో వారి జుట్టుకి, దువ్వెనకి మధ్య ఫ్రిక్షన్ 46 శాతం తగ్గిందని వీరు చెబుతున్నారు.

ఈ అధ్యయనంలో ముంబైలో ఉన్న వారి కంటే ఢిల్లీలో ఉన్న వారికే ఎక్కువ నష్టం కలిగిందని తేలింది. దీనికి కారణం ఆ నగరంలో వాతావరణ కాలుష్యం, దుమ్ము స్థాయి ఎక్కువగా ఉండడమే. ఈ పరిశోధనలో మధ్యాహ్నం అవుతున్న కొద్దీ జుట్టులో తేమ తగ్గిపోయి అది పొడిబారిపోవడాన్ని గమనించారు.

ఈ విషయమై సుప్రసిద్ధ హెయిర్ కేర్ ఎక్స్‌పర్ట్ కొలిన్‌ఖాన్ మాట్లాడుతూ 'జుట్టును కేవలం షాంపూతో రుద్దితే సరిపోదు. దుమ్ము, ధూళి పేరుకుపోయినప్పుడు దానిని షాంపూతో శుభ్రం చేయవచ్చు. కాని కాలుష్య ప్రభావంతో నష్టం జరిగినప్పుడు కురులను షాంపూతో శుభ్రం చేసుకున్నంత మాత్రాన జుట్టుకు రక్షణ లభించదు. జుట్టు సంరక్షణకు కాలుష్య ప్రభావాన్ని తగ్గించే విధంగా ఉపయోగపడేది ఏదైనా వాడాల్సి ఉంటుంది'

'జుట్టుపై కాలుష్యం ప్రభావాన్ని పూర్తిగా నివారించలేము. కాబట్టి మనం జుట్టుపై వాతావరణ ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు తగిన సాధనాలను ఉపయోగించాలి'

'మార్కెట్‌లో జుట్టుకు పోషణను అందించే ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు వాటిలో నూనె శాతం తక్కువగా ఉండేది చూసి తీసుకోవాలి. నూనె ఎక్కువగా ఉంటే అది జుట్టుకు పోషణ ఇవ్వడానికి బదులు దుమ్ము ధూళితో కలిసిపోయి కేశాలకు రక్షణగా ఉన్న పొరకు హాని కలిగిస్తుంది' అని చెప్పారు.

మంచి క్వాలిటీ, పోషణ ఉన్న ఉత్పత్తులను రెగ్యులర్‌గా ఉపయోగిస్తే ఆ జుట్టులో మెరుపు రావడంతోపాటు ఆ నిగారింపు ఎక్కువకాలం నిలిచి ఉంటుంది. ●

డాక్టరు సలహాలు

ప్ర : నా వయసు 18 సంవత్సరాలు. నా ఎత్తు 5 అడుగులు. 53 కిలోల బరువు ఉంటాను. మా అమ్మా, నాన్న, అన్నయ్య, చెల్లి అందరూ పొడవుగా, అందంగా ఉంటారు. వాళ్లంతా నన్ను ఆట పట్టిస్తుంటారు. నాకు మాత్రం చాలా బాధగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు నా పొడవు పెరుగుతుందా? నేను పొడుగు పెరగడానికి ఏదైనా ఉపాయం ఉంటే చెప్పండి. మార్కెట్‌లో రకరకాల క్యాప్సూల్స్ లభిస్తున్నాయి. వాటితో ఏమైనా లాభం ఉంటుందా?

జ : మన దేశంలో జరిగిన కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం యువతులు 16-17 ఏళ్ల వరకే ఎత్తు పెరుగుతారని తేలింది. మీరు ఆ వయసు దాటారు. కాబట్టి ఇప్పుడు మీకు ఎత్తు పెరిగే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి.

పొడవు జీన్స్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ ఇంట్లో మిగిలిన వారంతా పొడవుగా ఉండి మీరు ఎత్తు తక్కువగా ఉండడం యాదృచ్ఛికం. మీలో ఉన్న జీన్స్ ప్రభావంతో ఇలా జరిగింది. ఎక్కువ పొడవు పెరగకపోవడం అనే లక్షణం మీ పూర్వీకుల్లో ఎవరికో ఒకరికి ఉండవచ్చు. ఆ జీన్స్ మీలో వచ్చేస్తాయి. ఎత్తు తక్కువగా ఉన్నంత మాత్రాన మీరేమీ బాధపడనవసరం లేదు. ఇది కూడా ఒకందుకు మంచిదేనని మీరు భావించాలి. సాధారణంగా మన పొడవు మన భావ ప్రకటన, భంగిమలపై ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం ఎలా నిలుచుంటాం, ఎలా కూర్చుంటాం, ఎలా నడుస్తాం, మనల్ని మనం ఎలా సర్దుకుంటాం అనే అంశాలపై మన శరీర సౌందర్యాన్ని అంచనా వేస్తుంటారు.

మన ప్రవర్తనలో చురుకుదనం, చేసే పనిలో ఉత్సాహం, దీంతోపాటు ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం ఉంటే పొడవు తక్కువ ఉన్నాసరే ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపించగలుగుతారు. శరీర సౌష్టవాన్ని పొందడానికి ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామంతో మీలో ఒక గొప్ప మార్పు ఏర్పడుతుంది. దీనికితోడు మీలో ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే జీవితంలో ఏదైనా సాధించగలరు. మీకు పెద్ద కష్టంగా అనిపించదు. కాబట్టి మీరు పొడుగ్గా కనిపించాలనుకుంటే ముందుగా మీ వేషధారణ విషయంలో శ్రద్ధ వహించండి. ఎత్తు మడమలు ఉన్న చెప్పులు, షూస్, లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ చిన్న కుర్తాలు వేసుకుంటే పొడవు ఎక్కువ ఉన్నట్టు మీరు కనిపిస్తారు. మందులు, క్యాప్సూల్స్ వాడితే ఫలితం ఉండదు. వాటితో నష్టమే జరుగుతుంది.

●

ప్ర : నేను 28 సంవత్సరాల యువతిని. ఒక కాల్‌సెంటర్‌లో పనిచేస్తున్నాను. ఈమధ్య నా పక్క చిగుళ్లలో ఒకవైపు వాపు వచ్చింది. వాటి నుండి రక్తం కారుతోంది. బ్రెష్ చేసుకున్న కొద్దిసేపటికే నోట్లో వాసన రావడం మొదలవుతుంది. నిద్రపోయి లేస్తే పళ్లపై జిగురు లాంటి పదార్థం పేరుకుని ఉంటుంది. మా అమ్మ నేను బ్రెష్ సరిగ్గా చేసుకోవడం లేదని అంటుంది. అసలు నాకు బ్రెష్ చేసుకోవడం ఇష్టం లేదు. ఏదైనా ఉపాయం ఉంటే చెప్పండి?

జ : మీరు 'పయోరియా' వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. పళ్లను అపరిశుభ్రంగా ఉంచడంతో ఈ సమస్య ఏర్పడింది. మీరు నిద్రపోయేముందు బ్రష్ చేసుకోకపోవడంతో ఉదయం లేచేసరికి మీ పళ్లు అలా కనిపిస్తున్నాయి. పళ్లపై బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడంతో అలా ఏర్పడింది. పళ్లపై పాచి ఒక పొరలా పేరుకుంటుంది. దీనిని 'ప్లాక్' అంటారు. ఇది మందంగా తయారైతే దీని కారణంగా చిగుళ్లలో వాపు మొదలవుతుంది. రక్తం కారడం మొదలవుతుంది. అప్పటికీ జాగ్రత్త పడకపోతే పళ్లు కదులుతుంటాయి. ఒక్కటొక్కటిగా ఊడిపోతాయి.

ఇప్పుడు మీరు వెంటనే డెంటిస్ట్‌ని కలిసి చికిత్స చేయించుకోండి. అలాగే పళ్ల పరిశుభ్రతలో మీరు నిర్లక్ష్యం వహించకుండా తప్పనిసరిగా ఉదయంతోపాటు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పళ్లు తోముకోండి. నోటి దుర్వాసన పోడానికి యాంటీసెప్టిక్ మౌత్‌వాష్ ఉపయోగించండి. నోట్లో లవంగం, యాలక్కాయ లేదా మౌత్ ఫ్రెష్నర్ టాబ్లెట్ లాంటివి వేసుకుని చప్పరించవచ్చు. ఇవి శ్వాసను తాజాగా ఉంచుతాయి.



●

ప్ర : నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. నాకు ఒక సంవత్సరం క్రితం పెళ్లి జరిగింది. ఒక రోజు నాకు అకస్మాత్తుగా దగ్గు వచ్చి దగ్గుతో పాటు రక్తం వచ్చింది. నేను డాక్టర్‌ను సంప్రదించి ఆయన చెప్పిన ప్రకారం ఛాతీ ఎక్సరే తీయించుకున్నాను. అందులో నాకు టీబీ ఉన్నట్టు తెలిసింది. మొదటి 2 నెలలు నేను డాక్టరు సలహాతో 4రకాల మందులు తీసుకున్నాను. ఆ తర్వాత ఇప్పుడు నేను 2 రకాల మందులు తీసుకుంటున్నాను. ఆరు నెలలు పూర్తి కాగానే మందులు వేసుకోవడం ఆపెయ్యమని డాక్టరు చెప్పారు. ఈమధ్యలో నేను బరువు బాగా పెరిగాను. కొత్త ఎక్సరే రిపోర్టులో నా ఊపిరితిత్తుల్లో టీబీ పూర్తిగా పోయిందని వచ్చింది. కాని అప్పుడప్పుడు నేను ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు కుడివైపు ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంది. నా భార్య ఇప్పుడు పిల్లల్ని కనాలని కోరుకుంటోంది. మందులు మానేసిన తర్వాత వ్యాధి తిరగబెట్టదు కదా? అని నాకు భయమేస్తోంది. కలిసి పడుకుంటే ఆ వ్యాధి నా భార్యకు కూడా వస్తుందా? దయచేసి నా అనుమానాలు నివృత్తి చేయండి.

జ : మందుల సహాయంతో మీరు శారీరకంగా టీబీ నుండి విముక్తి పొందినా, మానసికంగా మీరు రోగ భావన నుండి విముక్తులు కాలేకపోయారు. మీరు ఒక విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. టీబీ కూడా ఒక రకమైన బ్యాక్టీరియాతో వచ్చే రోగమే. ఇతర అంటు వ్యాధుల్లా ఇది కూడా పూర్తిగా నయమవుతుంది. అయితే మిగిలిన వాటికి, దీనికి ఒక తేడా ఉంది. ఇందులో బ్యాక్టీరియా సమూలంగా తొలగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందుకే మందులు 6 నుండి 9 నెలలపాటు తీసుకోవలసి వస్తుంది. పూర్తి చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత టీబీ మళ్లీ వచ్చే అవకాశాలు దాదాపు ఉండవు.

ఈ వ్యాధి ఇతరులకు సోకుతుందని మీరు భయపడనవసరం లేదు. మీరు మందులు తీసుకోవాల్సిన సమయం ముగియవస్తోంది. మందులు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టిన వారిలో మందుల వాడకం మొదలుపెట్టి 72 గంటల దాటిన తర్వాత ఇది ఇతరులకి వ్యాపించినట్లు ఎలాంటి ఉదాహరణలు లేవు. కాబట్టి మీరేమీ భయపడకండి. ●

ఈ శీర్షికకు తమ సమస్యలను పంపే పాఠకులు సమస్యను పంపేటపుడు గతంలో చేయించుకున్న డాక్టరు పరీక్షలకు సంబంధించిన రిపోర్టులు, కేసు పూర్వాపరాలు తప్పక పంపాలి. మీ సమస్యలకు పత్రిక ద్వారానే పరిష్కారాన్ని సూచిస్తాం. మీ సమస్యను పంపవలసిన చిరునామా 'డాక్టరు సలహాలు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.



20% నుండి **30%** శాతం డిస్కౌంట్ పొందండి.

అవును. ఇప్పుడు మీరు 'గృహశోభ' చందాదారులుగా చేరి 30 శాతం వరకు డబ్బు ఆదా చేయవచ్చు.

చందా కట్టడానికి

GHSUB<space>E టైప్ చేసి **57007**కి SMS పంపించండి.

టోల్ ఫ్రీ నెంబర్

1800-103-8880

From all Landlines and Mobiles
(Monday to Saturday 9.30 a.m. to 5.30 p.m.)



బ్లాక్ హెన్నా



ఒక సంప్రదాయం. ఒక ప్రయోగం. ఈ గోరింటాకు కేవలం చేతుల్నే కాదు బాహువులకు సైతం ఒక కొత్త రూపాన్ని అందిస్తోంది. ఇక ఆలస్యం దేనికి? మీరూ ఇలా వేసుకుని చూడండి. •

తారలు దిగి వచ్చిన వేళ...



నీ సాహచర్యంలో
ప్రతి చూపు

మత్తెక్కిస్తుంది

జరీ, పెర్ల్స్, బీడ్స్
నక్షత్రాలతో అలంకరించిన నీలం
రంగు చీర.



నిన్ను చూసాక
నన్ను మరిచా
మైమరచి
స్థాణువైపోయా

నక్షత్రాలు, జరీ వర్క్‌తో
అలంకరించిన ఆకర్షణీయమైన
నీలం రంగు చీర.



నా వెంట నువ్వు
నడుస్తూ ఉంటే
ప్రపంచమే వెంట
ఉన్నట్లుంటుంది

సీక్వెన్స్, గోల్డెన్ థ్రెడ్ వర్క్‌తో
అలంకరించిన జార్జియస్ ఎర్రచీర.

**శరీరంపై నక్షత్రాలు అలం-
కరించుకున్న నువ్వు
మా హృదయంలో
ఒక మహారాణివి!!!**

హెవీ ఎంబ్రాయిడరీ ఆరెంజ్, మెజంటా షేడ్స్‌తో ఉన్న చీర.





ప్రాతఃకాలం అయితేనేం?
నిశిరాత్రి అయితేనేం?
చూపులన్నీ వెతుకుతాయి నీకోసం!

బీడ్స్, నక్షత్రాలు, సీక్వెన్స్ వర్క్‌తో
అలంకరించిన సీ గ్రీన్ కలర్ చీర.



తళుకు బెళుకుల
నాజూకుతనంతో
రూపుదిద్దుకున్న
వసంత రుతువు మొగ్గవు
నువ్వు

హెవీ జరీ వర్క్, వెడల్పయిన ఎర్రని బోర్డర్, బంగారు పన్నె డిజైన్ కలిగిన గోరింటాకు కలర్ చీర. ●



కర్ణాటక రాష్ట్ర ప్రప్రథమ 'మహిళా కార్డియాలజిస్టు'

డా॥ విజయలక్ష్మీ బాలెకుంద్రీ

విజయలక్ష్మి బాలెకుంద్రీ 1950 ఆగస్ట్ 6న కర్ణాటకలోని బళ్ళారిలో జన్మించారు. ఎమ్‌బీబీఎస్‌తో పాటు పలు డిగ్రీలు చేసారు. 18 గోల్డ్ మెడల్స్ సాధించారు.

'అడల్ట్ కార్డియాలజిస్ట్'గా వృత్తిని ప్రారంభించారు. ఢిల్లీలోని ఎస్కార్ట్స్ కంపెనీ ఆస్పత్రిలో, ఆలిండియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్‌లో పని చేసారు. అదే సమయంలో బాలెకుంద్రీ స్నేహితురాలు ఎలిజిబెత్ సలహాతో చిన్న పిల్లల గుండె జబ్బులపై స్పెషలైజేషన్ చేసారు.

గుండె జబ్బుల చికిత్సా పద్ధతులపై విదేశాల్లో శిక్షణ పొందారు. బోస్టన్, మిన్నెసోట, మియోక్లినిక్ తదితర ప్రదేశాల్లో చిన్న పిల్లలకు గుండె ఆపరేషన్లు నిర్వహించారు. మొట్టమొదటిసారిగా నవంబర్ 14, 1998లో కర్ణాటకలో చిన్నపిల్లల కార్డియాలజీ విభాగాన్ని ప్రారంభించి, విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు.

రుమాటిక్ గుండె జబ్బులపై స్పెషలైజేషన్ చేసినందుకు విజయలక్ష్మి బాలెకుంద్రీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు సంపాదించారు. బాలెకుంద్రీ అందరికీ డాక్టర్ గానే తెలుసు. అయితే ఆవిడ రచయిత కూడా. కర్ణాటకలో ప్రముఖ దినపత్రిక 'ప్రజావాణి'లో 'జీవనధార' పేరుతో శీర్షిక నిర్వహించి వ్యాసాలు రాసేవారు.

విజయలక్ష్మి బాలెకుంద్రీ కర్ణాటకలో మొట్టమొదటి 'మహిళా కార్డియాలజిస్ట్' శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా గుండె లోపలి రంధ్రాన్ని పూడ్చగలిగే ప్రక్రియలో ప్రావీణ్యం సాధించారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుండెజబ్బుల చికిత్స విధానాలపై పరిశోధనా పత్రాలను మెడికల్ జర్నల్స్‌లో ప్రచురించారు. ఇటీవల 'గృహశోభ' ఆమెను కలిసి ముచ్చటించింది. ఆ ఇంటర్వ్యూ విశేషాలు :

వైద్య రంగాన్ని మీరెందుకు ఎంచుకున్నారు?

"నేను మొదటి నుంచీ చదువులో మంచి ప్రతిభ చూపించేదాన్ని. చిత్రలేఖనం, నృత్యానికి సంబంధించి నాకు ముంబైలోని జె.జె. స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్‌లో సీటొచ్చింది. మా అమ్మా, నాన్నలు అక్కడికి పంపించడానికి ఇష్టపడలేదు. ఆ తర్వాత నాకు మెడిసిన్‌లో సీటు వచ్చినపుడు కూడా మా అమ్మ ఒప్పుకోలేదు. మూడు నెలలపాటు నేను మా అమ్మతో గట్టిగా వాదించాను. చివరికి అమ్మ ఒప్పుకోడంతో మెడిసిన్‌లో చేరాను. ఆ తర్వాత ఎండీలో సీటు వచ్చినప్పుడు పెళ్ళి చేసుకుంటేనే ఎండీ కోర్సు చదవాలన్నారు. నేనందుకు ఒప్పుకొని పెళ్లి చేసుకున్నాను. ఎండీ పరీక్షల సమయంలో నేను గర్భవతిని. నా భర్త నన్ను పరీక్షలు రాయవద్దన్నారు. కానీ, నేను వినలేదు. పరీక్షలు రాసాను. ఆ పరీక్షల్లో నేను బెంగళూరు యూనివర్శిటీ నుంచి ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించాను"

కార్డియాలజీలో స్పెషలైజేషన్ చేయాలని మీకెందుకనిపించింది?

"అమెరికాకు చెందిన నా స్నేహితురాలు

ఎలిజిబెత్ బ్రోన్‌లిన్ ఇద్దరు పిల్లలను దత్తత తీసుకున్నారు. వారిద్దరూ గుండె లోపాలతో బాధపడుతున్న రోగులే. వారిద్దరినీ తీసుకుని, ఆవిడ అప్పుడప్పుడు ఇండియా వచ్చేవారు.

భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయాల గురించి పిల్లలకు వివరించేవారు. నా దగ్గరికి కూడా తరచుగా పిల్లలను తీసుకొస్తుండేవారు. ఒకసారి వారిని చూపించి ఎలిజిబెత్ నన్నొక ప్రశ్న అడిగారు. 'గుండె జబ్బుతో బాధపడుతున్న ఈ పిల్లల పరిస్థితి ఏమిటి' అని ప్రశ్నించారు. నాకు నేను ఆ ప్రశ్న మళ్లీ వేసుకున్నాను. ఈ దేశంలో గుండె జబ్బులున్న పిల్లల పరిస్థితి ఏమిటనేది నన్ను కలచివేసింది. వెంటనే నేను చిన్న పిల్లల గుండె వ్యాధులపై శిక్షణ తీసుకోవాలనుకున్నాను. అందుకనుగుణంగానే శిక్షణ తీసుకుని చిల్డ్రన్స్ కార్డియాలజీ విభాగాన్ని ప్రారంభించాను"

చిన్న పిల్లల్లో గుండె జబ్బుల లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? నివారణ పద్ధతులేమిటి?

"చిన్న పిల్లల్లో మొదటిగా ఈ వ్యాధి బయటపడేది శ్వాసతో. తరచుగా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టం అవుతుంది. కొన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించాక గుండెలో లోపం ఉన్నట్లు నిర్ధారిస్తారు. గుండెలో వెనుక రంధ్రం ఉంటే ఆ రంధ్రాన్ని ప్రత్యేక పరికరంతో మూసేస్తాం. ఒకవేళ ఊపిరితిత్తులు కనుక వంకర టింకరగా ఉంటే, రక్తనాళాలను తెరిచి, బెలూన్లు పంపి చికిత్స చేస్తాం"

మహిళలు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు గర్భస్థ శిశువుకు గుండె లోపాలున్నట్లు గుర్తించవచ్చా?

"ఎకో కార్డియోగ్రఫీతో అలాంటి లోపాలను గుర్తించవచ్చు. మహిళ నాలుగు లేదా ఐదో నెల గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తాం. పుట్టబోయే బిడ్డకు గుండెలో లోపాలున్నట్టు నిర్ధారిస్తే వెంటనే చికిత్స మొదలుపెడతాం. తల్లి ప్రసవించే సమయానికి బిడ్డకు గుండెలో ఎలాంటి లోపం లేకుండా చూస్తాం"

నెలల పిల్లలకు గుండె జబ్బు ఉంటే తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవడం ఎలా?

"పాలు తాగేటప్పుడు, నిద్రపోయేటప్పుడు ఈ లోపాలను గుర్తించవచ్చు. పాలు తాగేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో ఆయాస పడడం, గురక పెట్టడంతో ఇది తెలుస్తుంది. రెండోది నిద్ర పోయేటప్పుడు ఊపిరి తీసుకోడంలో బిడ్డ ఇబ్బందిపడినప్పుడు తెలుస్తుంది. అలాగే తరచుగా జ్వరం, దగ్గు, జలుబు వస్తుంటే వెంటనే డాక్టర్‌కి చూపించి, అవసరమైతే ఆసుపత్రిలో చేర్పించాలి. అలాంటి సమయాల్లో గుండెలో లోపాలుంటే బయటపడతాయి"

గర్భస్థ మహిళ శిశువుకు గుండె లోపాలు లేకుండా ఎలాంటి నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి?

"గర్భం దాల్చిన 6 వారాల నుంచి కడుపులో బిడ్డకు గుండె కొంచెం కొంచెం పెరుగుతుంది. అప్పుడే ఎక్స్‌రే, ఈసీజీ తదితర పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఒకవేళ గర్భిణికి కనుక అప్పటికే ఆస్మా లేక డిప్రెషన్ ఉండి నిద్రమాత్రలు, ఇతర మందులు వాడుతున్నట్లయితే వాటిని తక్షణం మానేయాలి. అలా మానకపోతే పుట్టబోయే బిడ్డ గుండె లోపాలతో పుట్టే అవకాశం ఉంది"

బాలెకుంద్రి సాధించిన అవార్డులు, పురస్కారాలు

- 2006లో 'డాక్టర్ బీసీరాయ్' అవార్డు అందుకున్నారు. 'డాక్టర్ ఫాగు హలకత్తి' పురస్కారం, 'డాక్టర్ విజయ్ శ్రీనివాస్ మెమోరియల్' అవార్డులు వీరిని వరించాయి.
- గుండెజబ్బుల నివారణలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సేవలందిస్తున్నందుకుగాను డబ్ల్యు.సి.సి.పి.జి.సి - 2008 పురస్కారాన్ని రాష్ట్రపతి ప్రతిభా పాటిల్ చేతుల మీదుగా అందుకున్నారు.
- గుండె జబ్బుల నివారణ చికిత్సలకుగాను 2008లో మరోసారి జీవితకాల పురస్కారాన్ని మాజీ రాష్ట్రపతి డాక్టర్ ఏ.పి.జె అబ్దుల్ కలాం చేతుల మీదుగా అందుకున్నారు. అలాగే 2009లో ఇదే పురస్కారాన్ని డబ్ల్యు.సి.సి.పి.జి.సి. అందచేసింది.
- 2010లో కర్ణాటక ప్రభుత్వ 'కర్ణాటక పద్మశ్రీ' అవార్డును అందుకున్నారు.





మీ వృత్తిలో సవాలుగా నిలిచిన కేసు ఏది?

"గుండెలో రంధ్రాలతో ఉన్న పాపకు శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సి వచ్చింది. పాపను పూర్తిగా పరీక్షించాకే శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా రంధ్రాలను పూడ్చేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నాను. మొదటి రంధ్రాన్ని సునాయాసంగా పూడ్చాను. అయితే రెండవ రంధ్రాన్ని పూడ్చడంలో ఇబ్బంది ఎదురైంది. అతి కష్టంపై రంధ్రాన్ని పూడ్చగలిగాను. పాప తల్లి కొంచెం భయపడింది.

చివరికి ఆ పాప గుండె లోపాన్ని

సరిదిద్దాను. అప్పుడు ఆ పాప చాలా హ్యాపీగా ఉంది. ఆరోగ్యంగా ఉంది. ఈ వైద్య చికిత్స నాకు ప్రపంచ రికార్డును సాధించిపెట్టింది"

పిల్లలకు గుండె జబ్బులు రావడానికి కారణాలేమిటి?

"ఆలస్యంగా పెళ్ళి చేసుకోడం, తగిన వయసులో పెళ్లి చేసుకున్నా, పిల్లలను కనడాన్ని వాయిదా వేసుకోడం లాంటి సందర్భాల్లో పుట్టే పిల్లలు గుండె లోపాలతో జన్మించే అవకాశం ఉంది"

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో మనిషి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఎలా కాపాడుకోవాలో చెప్పండి?

"యోగా, ధ్యానం, సూర్యనమస్కారాలు చాలావరకు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వీలైనంత వరకు మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. అతిగా ఆవేశపడకూడదు"

మీరు మీ వృత్తిని, కుటుంబాన్ని రెండింటినీ ఎలా చూసుకోగలుగుతున్నారు?

"నేను వృత్తిని గౌరవిస్తాను. కుటుంబాన్ని ప్రేమిస్తాను. ఆసుపత్రిలో ఉన్నప్పుడు కుటుంబాన్ని గురించి పట్టించుకోను, అలాగే ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు ఆసుపత్రి గురించి పట్టించుకోను"

మీ రంగంలో మీరు కొత్తగా కనిపెట్టిన విషయమేమిటి?

"గుండెలో లోపాలు సరిదిద్దటానికి గుండెకు శస్త్ర చికిత్సల విషయంలో ఎన్నో కొత్త మార్పులు వస్తున్నాయి. శస్త్ర చికిత్స లేకుండా గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చడం నేను కనుగొన్న కొత్త విషయం. ఇందులో నేను సక్సెస్ అయ్యాను. గుండె జబ్బుల నివారణా చర్యలకు సంబంధించి తాజా ఆవిష్కరణలన్నింటినీ నేను అమలు చేస్తున్నాను. పలు అంతర్జాతీయ సదస్సులలో పాల్గొని సలహాలు, సూచనలు చేసాను"



గుండె జబ్బుతో ఉండే రోగులకు ప్రజల నుంచి సహాయం అందే అవకాశం ఉందా?

"ప్రజల నుంచి ఖచ్చితంగా సహాయం అందుతుంది. అయితే దరఖాస్తు చేసుకోడం దగ్గర నుంచి నిధులు మంజూరు అయ్యేవరకు ఏ దశలో కూడా కాగితాలు ఆగకుండా చూసుకోవాలి. స్థానిక ప్రజలు, నాయకుల సలహాలు పాటించాలి"

ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న వైద్య విద్యపై మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?

"ఆధునిక సాంకేతిక సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రావడంతో వైద్య చికిత్సలు మెరుగయ్యాయి. రోగులకు గతంలో కంటే మెరుగైన చికిత్స లభిస్తోంది. ప్రస్తుతం కొన్ని ఆసుపత్రుల్లో అమెరికన్ విధానం అమలు జరుగుతోంది. ఇది మంచిది కాదని నా అభిప్రాయం.

ఈ విధానంలో పూర్తిగా రోగిని పరీక్షించకుండా, పరీక్షలు నిర్వహించకుండా చికిత్స మొదలుపెడతారు. ఇది సరికాదు. మొదట రోగిని పూర్తిగా పరీక్షించిన తర్వాతే చికిత్స మొదలుపెట్టాలి"



ఆహారం అలవాట్లు గుండెను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి?

"పూర్వకాలంలో మంచి ఆహారం లభించేది. ప్రస్తుతం జంక్ ఫుడ్‌ను బాగా అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. బేకరీ ఉత్పత్తుల్లో ఎక్కువ శాతం జంక్ ఫుడ్ ఉంటుంది. అలాగే ఎక్కువ శాతం కొవ్వు ఉంటుంది. అలాగే మైదా ఉత్పత్తుల్లో ఎక్కువగా ఉండే కొవ్వు పదార్థాల కారణంగా ఊబకాయం వస్తుంది.

ఇది గుండె జబ్బులకు కారణం కావచ్చు. ఊబకాయంతో గుండె జబ్బులే కాదు డయాబెటిస్, హైబీపీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. సాధ్యమైనంత వరకు ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న పదార్థాలే తినటం మంచిది. అలాగే కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉన్నవి తింటే మంచిది"

'గృహశోభ'పై మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?

"నా దృష్టిలో 'గృహశోభ' మంచి పత్రిక. మహిళలకు ఉపయోగపడే, మహిళలను ఉత్తేజపరిచే ఎన్నో వ్యాసాలు ఇందులో ఉంటున్నాయి. మహిళలను చైతన్యపరచడానికి ఈ పత్రిక బాగా ఉపయోగపడుతోందని నా భావన.

- ఎమ్.జి. శుభమంగళ ●







‘ధోలా-రీ-ధని’

పర్యాటకులకు ఆనందాన్నీ, సందర్శకులకు వినోదాన్నీ, ఆహ్లాదాన్నీ పంచుతోంది ‘ధోలా-రీ-ధని’. సికింద్రాబాద్‌కు 11 కిలోమీటర్ల దూరంలో మేడ్చల్ రోడ్‌లో కొంపల్లిలో ఉన్న హాలిడే రిసార్ట్ ‘ధోలా-రీ-ధని’. ‘మిగతా రిసార్ట్‌లకూ, దీనికీ చాలా తేడా ఉంది. ఇది కుటుంబ సభ్యులందరూ ఎలాంటి సంకోచాలు లేకుండా గడపగలిగే ఫ్యామిలీ రిసార్ట్. రాజస్థానీ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను ఇక్కడి వారికి తెలియచేయటం, ఇక్కడి తెలుగు సంస్కృతితో వాటిని మమేకం చేయడమే లక్ష్యంగా ఇది ఏర్పడిందని’ అంటారు మేనేజింగ్ పార్టనర్ మహేంద్ర కుమార్ అగర్వాల్.

ప్రతి రోజూ వివిధ వృత్తి వ్యాపకాలతో అలసిపోయే వారికి ఆటవిడుపు ‘ధోలా-రీ-ధని’. రాజస్థానీ రుచులను ఆస్వాదించవచ్చు. రాజస్థానీ ఆటపాటలను తిలకించవచ్చు. రాజస్థానీ సంగీతాన్ని తనివితీరా వినవచ్చు.



పిల్లలు, పెద్దలు అందరికీ ఆహ్లాదాన్ని పంచే అనేక ఏర్పాట్లు ఇక్కడున్నాయి. రాజస్థానీ తొప్పెటగుళ్లు చూడొచ్చు. అక్కడి చారిత్రక కట్టడాలను, శిలా రూపాలను తిలకించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో జలకాలాడవచ్చు. రాజస్థానీ శాఖహార వంటలు తృప్తిగా తినవచ్చు. ఒక రోజు ‘ధోలా-రీ-ధని’లో గడిపామంటే రాజస్తాన్ వెళ్లి వచ్చినట్లే. ఇక్కడ అతిథి సత్కారాలు ఘనంగా ఉంటాయి. మర్యాద, మన్ననలకు ఇక్కడి సిబ్బంది పెట్టింది పేరు.

ఉచితం : పన్నెండేళ్ల పిల్లలకు ప్రవేశం ఉచితం. వారు రెయిన్ డాన్స్ చేయొచ్చు. కేమిల్ రైడ్, గుర్రపు స్వారీ, బోటింగ్, మేజిక్ షో, పప్పెట్ షో, స్కైటింగ్, డిస్కో డాన్స్, స్విమ్మింగ్‌పూల్‌లో జలకాలాటలు అన్నీ ఉచితమే.



బర్త్‌డే పార్టీలు : పిల్లలకు పుట్టిన రోజు పండుగలు గొప్పగా చేసుకోవచ్చు.

వసతి : మధ్య తరగతి, ఉన్నతాదాయ వర్గాల వారందరికీ వారి స్థోమతను బట్టి వసతి కలదు.

కార్పొరేట్ వసతి : కంపెనీలు, సంస్థలు, సదస్సులు, సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు.

ప్రతిరోజూ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు : ప్రతి సాయంత్రం ‘ధోలా-రీ-ధని’లో జరిగే ఆటపాటలు, నాటకాలు ప్రేక్షకులను అలరిస్తాయి.

పర్యాటక అవార్డు : ‘ధోలా-రీ-ధని’ రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ నుంచి రెండోసారి ‘బెస్ట్ హాలిడే రిసార్ట్’ అవార్డు పొందింది.

జనరల్ ఎంట్రీ ఫీజు : కేవలం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే వారికి ఒక వ్యక్తికి రూ.100/- చెల్లించాలి. లంచ్‌తో కలిపి అయితే రూ.310/- చెల్లించాలి.

కాన్ఫరెన్స్ హాల్స్ : వీటికి ప్రత్యేక రేట్లు ఉంటాయి. రూ.350/- రూ.450/- ఇలా సౌకర్యాలను బట్టి ఛార్జీలుంటాయి.

బఫెట్ మెనూ : ఇక్కడ తయారుచేసే బఫెట్ మెనూ ప్రసిద్ధి పొందింది. ఇందులో దాదాపు 15 ఐటమ్స్ ఉంటాయి.

సంతృప్తే మా లక్ష్యం : ‘ధోలా-రీ-ధని’లోకి అడుగుపెట్టిన వారు నిజ జీవితంలోని ఒడిదుడుకులను మరిచిపోయి హాయిగా రిలాక్స్ అయి తృప్తిగా వెళ్లేలా చేయటమే తమ ధ్యేయమని’ అంటారు మేనేజింగ్ పార్టనర్ మహేందర్ కుమార్ అగర్వాల్.

ప్యాకేజీలు, డిస్కౌంట్లు : కస్టమర్ల కోసం వివిధ రకాల ప్యాకేజీలు, డిస్కౌంట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

‘గృహశోభ’ పాఠకులకు వినూత్న అవకాశం. ‘గృహశోభ’ సంవత్సర చందాదారులుగా చేరండి. ‘ధోలా-రీ-ధని’ని సందర్శించేందుకు నాలుగు కూపన్లను ఉచితంగా పొందండి.

వేళలు : ఉదయం 10-30 నుంచి 4-30 గంటల వరకు, తిరిగి సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి రాత్రి 10-30 గంటల వరకు.

వివరాలకు సంప్రదించండి :

వెబ్ సైట్: www.dholaridhani.com ●



20 ప్లస్ గ్లామర్

సంపూర్ణమైన, సంతులిత ఆహారం, వ్యాయామం మీ శరీర ఆకారాన్ని ఆకర్షణీయంగా, ఫిట్‌గా ఉంచుతాయి. అంతేకాదు మీ ముఖారవిందాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తాయి

● రుచి

అందంగా, ఆకర్షణీయంగా, స్మార్ట్‌గా కనిపించాలన్న క్రేజ్ నేటి యువతలో ఎక్కువగా వ్యక్తమవుతోంది. కాలేజీలకు వెళ్లే అమ్మాయిల దగ్గరి నుండి మల్టీనేషనల్ కంపెనీల్లో ఉద్యోగం చేసే యువతుల వరకు అందరూ తమ అందాలను మెరుగుపరచుకోటానికి నిత్యం ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నారు. దీనికోసం వారు బ్యూటీపార్లర్స్, హెల్త్, ఫిట్‌నెస్ క్లబ్, జిమ్‌లకు వెళుతున్నారు. సౌందర్యం ఇప్పుడొక వర్క్‌షాప్‌లా తయారైంది. గ్లామరస్‌గా, అందంగా కనిపించటానికి ముందుగా ఆహార విషయంలో తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. నియమబద్ధ వ్యాయామం చేయాలి. వీటికి తోడు చక్కని మేకప్ చేసుకోవాలి.

గ్లామరస్‌గా ఉండటానికి మొదటి షరతు అందమైన ఆరోగ్యం కావాలి. దీన్ని కాపాడుకోవటం సులువే. సమతుల ఆహారంతో దీన్ని పొందవచ్చు. ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో పుష్టికరమైన పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం తేలిగ్గా ఉండాలి. సాయంత్రం కూడా తేలికైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎంత ఎక్కువ నీరు తాగితే అంతమంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను సమర్థవంతం చేస్తుంది. ఎక్కువ నీరు తాగితే చర్మంలో మెరుపు వస్తుంది. కురులు మెరిసిపోతాయి. వేసవిలో 15 నుండి 20 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. అలాగే మజ్జిగ, పెరుగు ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి.

మంచి డైట్‌తో మంచి ఆరోగ్యం

నగరాల్లో నివసిస్తున్న నేటి యువతరం

ఉరుకుల పరుగుల జీవితంతో తీరిక లేకుండా రెడీమేడ్ ఫుడ్‌వైపు ఆకర్షితమౌతోంది. దీనితో వారికి సమయం ఆదా కావచ్చునేమో కానీ, శరీరానికి కావలసిన పౌష్టిక ఆహారతత్వాలు మృగ్యమై పోతున్నాయి. హెల్తీ డైట్‌తో శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే!

ముల్లంగి, బొప్పాయి, మామిడి, టమాటా, బత్తాయి, కమలాపళ్ళు, దోసకాయ, తాజా కూరగాయలు, మొలకెత్తిన గింజలు, పాలు, వెన్నలో అన్ని రకాల విటమిన్లు లభిస్తాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో అమినో ఆసిడ్ లభిస్తుంది. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. పెసరపప్పులాంటి గింజల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పన్నీర్, పాలు, కోడిగుడ్లు (తెల్లసొన) తీసుకుంటే కాల్షియమ్ లభిస్తుంది.

నల్ల శనగలు, పాలకూర, మాంసం, చేపలు లాంటి వాటిలో ఐరన్ లభిస్తుంది. బియ్యం, బంగాళాదుంపల్లో స్టార్చ్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఆరోగ్యం అందిస్తాయి.

వీలైనంతవరకు శాఖాహారం తీసుకోవడం మంచిది. శాఖాహారులు శనగలు ఎక్కువగా తింటే ఎంతో లాభం. చేపలతో కలిగే లాభం దీనికి సమానం. మాంసం తినేవారికి లభించే పౌష్టిక తత్వాలు శాఖాహారులు తినే పాలకూరలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

వ్యాయామంతో శరీర సౌష్ఠవం

20 సంవత్సరాల వయసు దాటిన వారు మంచి డైట్ తీసుకుంటూ వ్యాయామం చేయటం ఎంతో అవసరం. దీంతో వారి గ్లామర్ నిలకడగా ఉంటుంది. ఊబకాయం, అడ్డదిడ్డంగా పెరిగిన శరీరంతో శరీర సౌందర్యం కనుమరుగై పోతుంది. స్మార్ట్‌నెస్ ఉండదు. ఈ స్మార్ట్‌నెస్ కాపాడుకోటానికి వీరు జిమ్, హెల్త్ క్లబ్బులకు పరుగులు తీస్తుంటారు. మార్నింగ్‌వాక్‌ని అంతా ది బెస్ట్ ఎక్సర్‌సైజ్ అంటారు. జాగింగ్‌పై దృష్టి ఉంచాలి. దీంతో శరీరం యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఈ వ్యాయామంతో 90 నుండి 100 క్యాలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. వాకింగ్ చేస్తే ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ మటుమాయమౌతాయి.

బాడీకేర్ మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ యవ్వనంలో ఉంచుతుంది

20 సంవత్సరాలు దాటిన వారు తమ ఉరుకుల పరుగుల జీవితం కారణంగా తమ ఆరోగ్యంపై తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవడంలేదు. గ్లామర్ కావాలంటే బాడీకేర్ గురించి శ్రద్ధ తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వేసవిలో చమట కారణంగా అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. దీనికోసం డియోడరెంట్, రోల్‌ఆన్ ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే గృహ చిట్కాలను కూడా పాటించవచ్చు. శరీరంలోని చమట దుర్గంధాన్ని తగ్గించుకోటానికి గులాబీ రేకలను మెత్తగా నూరండి. ఈ గుజ్జును పాలలో కలిపి శరీరానికి లేపనంగా రాయండి. ఆ తర్వాత స్నానం చేయండి. దీనితో మీ చర్మం మెరుస్తుంది. చమట దుర్గంధం దూరమౌతుంది.

కమలాపండు తొక్కలను ఎండబెట్టుకోండి. దీన్ని పొడిగా చేసి లేపనంగా ఉపయోగించండి. ఆరిన తర్వాత స్నానం చేస్తే చమట వాసన మీ దగ్గరికి రాదు.

బాడీకేర్‌లో పెడిక్యూర్, మేనిక్యూర్ ఎంతో ముఖ్యమైనవి. ఇవి రెగ్యులర్‌గా చేస్తుంటే కాళ్లు, చేతులు, కోమలంగా, మృదువుగా అందంగా తయారవుతాయి.

చేతులు, కాళ్ల మసాజ్ కోసం జైతూన్ ఆయిల్ లేదా విటమిన్ 'ఇ' ఆయిల్‌తో కూడిన క్రీమ్ ఉపయోగిస్తే ఎంతో బాగుంటుంది. చేతులు, కాళ్లను శుభ్రం చేసుకోటానికి ఒక టబ్‌లో గోరువెచ్చని నీళ్లు వేసి అందులో ఒక చెమ్చా ఉప్పు, అరచెమ్చా హైడ్రో పెరాక్సైడ్, ఒక స్పూన్ షాంపూ వేయండి. తర్వాత కాళ్లు, చేతుల్ని కొద్దిసేపటి వరకు అందులో ఉంచండి. అలా ఉంచిన తర్వాత మెత్తని బ్రష్‌తో లేదా స్క్రబ్బర్‌తో మెల్లగా రబ్ చేయాలి. కాళ్ళూ, చేతులు ఆరిన తర్వాత బాడీలోషన్ ఉపయోగించాలి. గోళ్ల మెరుపు కోసం జైతూన్ ఆయిల్‌తో వాటిని రుద్దాలి. గోళ్లపై నిమ్మతొక్కలతో రుద్దితే ఎంతో బాగుంటుంది.

మన చర్మాన్ని ప్రతిరోజూ గమనిస్తుండాలి. మార్కెట్టులో రకరకాల సన్‌క్రీమ్‌లు లభిస్తుంటాయి. వీటిని ఉపయోగించి మీ చర్మాన్ని మట్టి, ఎండబారి నుండి రక్షించుకోవచ్చు. మట్టిలో, ఎండలో హానికరమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. లాక్టోకేలమైన్ క్రీమ్ దీనికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. శరీర సంరక్షణలో చర్మాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవటం ఎంతో ముఖ్యం.

దీనికోసం వారంలో ఒకసారైనా స్టీమ్‌బాత్ చేయాలి. ముఖాన్ని అలోవెరా, విటమిన్ 'ఇ'తో దానికి తగిన క్రీమ్‌తో ఫేషియల్ చేయించుకోవాలి. ముఖాన్ని మసాజ్ చేయించుకుంటే కండరాలు సరిగ్గా పనిచేస్తాయి.

రాత్రి పడుకోటానికి ముందు ముఖాన్ని గులాబీ నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. దీంతో చర్మ రంధ్రాలు తెరచుకుంటాయి. చర్మం నిగనిగలాడుతుంటుంది. అరటి పండు వైట్‌నర్‌గాపనిచేస్తుంది. పండిన అరటి పండును పిసికి ఆ గుజ్జును ముఖంపై పాక్‌లాగా వేసుకుని అరగంటసేపు ఉంచండి. ఆ తర్వాత కడిగేయండి. అప్పుడు ముఖం ఎంతో కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.

అందమైన జుట్టు కోసం...

పట్టులాంటి కేశాలు, నల్లమబ్బులాంటి కురులు, పాములాంటి పొడవాటి జుట్టు, 'అబ్బా! ఎంత పెద్ద జడో!' అనే కాంప్లిమెంట్స్ వినాలని అందరికీ ఉంటుంది.

అలాంటి జడ కోసం మీరు కొంచెం శ్రద్ధతీసుకోవాలి. వాతావరణ ప్రభావం జుట్టు మీద పడకుండా వారంలో రెండుసార్లు తలస్నానం చేయాలి. తడిసిన కురులను దువ్వెనతో సరిచేసుకోవటంగానీ, రబ్బరు బ్యాండు పెట్టుకోటం లాంటివి గానీ చేయకూడదు. తడి జుట్టును రబ్ చేయకూడదు.

హెయిర్ కండిషనింగ్ కొరకు మజ్జిగ లేదా పెరుగును ఉపయోగించాలి. కేశాలను శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత వేపాకు వేసిన గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడగాలి.

కెమికల్ కలరింగ్‌తో కురులకు హాని జరిగే అవకాశముంటుంది. కాబట్టి వీలైనంతవరకు హెన్నా ఉపయోగించాలి. ఒకవేళ వెంట్రుకలు ఎక్కువగా రాలిపోతుంటే పెరుగులో నిమ్మరసం కలిపి దాన్ని జుట్టుకి రాయండి.

ఇదొక యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. కేశ సంరక్షణకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కురులకు ఆయిల్ మసాజ్ చేయించటం ఎంతో అవసరం.

ఆయిల్స్‌లో కొబ్బరినూనె, ఆవనూనె, ఉసిరికాయ నూనె, జైతూన్ ఆయిల్, వేపనూనె ఉపయోగించవచ్చు.

మెరుపు కోసం మేకప్

సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరచుకోటానికి మేకప్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. సమయసందర్భాలనుబట్టి ఈ మేకప్‌లు మారుతుంటాయి. మేకప్ ఎక్కువసేపు ముఖంపై ఉండాలంటే మేకప్‌కు ముందు ముఖాన్ని ఐస్‌ముక్కతో రుద్దుకోవాలి. డే మేకప్ కోసం ముఖంపై ముందుగా మాయిశ్చరైజింగ్ చేసుకోవాలి.

చర్మం రంగుకు అనుగుణంగా ఫౌండేషన్ అప్లై చేసుకోవాలి. అది కాంపాక్ట్‌గా ఉండాలి. ముఖం రంగు, మెడ రంగు ఒకేవిధంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

కనురెప్పలపై తేలికైన బూడిదరంగు 'ఐ' షేడ్స్‌ను వేసుకోవాలి. 'ఐ' మేకప్ చక్కగా రావడానికి కాటుక పెన్సిల్‌తో ఔట్‌లైనింగ్ వేసుకోవాలి.

కనురెప్పలపై ట్రాన్స్‌ఫరెంట్ షేడ్ అప్లై చేయాలి. కనుబొమ్మలను బ్రష్షింగ్ చేసి కాటుక పెన్సిల్‌తో వాటిని సరిదిద్దాలి. బుగ్గలపై తేలికపాటి గులాబీ రంగును బ్లజర్ బ్రష్‌తోపైకి స్ట్రోక్స్ చేసుకుంటూ వేసుకోవాలి.

పెదాలకు లిప్‌లైనర్‌తో ఔట్‌లైనింగ్ ఇస్తూ లిప్‌బ్రష్‌తో అదే రంగును ఫిల్లింగ్ చేయాలి. వెంట్రుకలను సింపుల్‌గా, ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలి. వేసుకున్న డ్రస్‌కు మ్యాచ్ అయ్యేలా తిలకాన్ని అద్దుకోవాలి. ●

భర్త నమ్మకాన్ని చూరగొనాలంటే...!

భర్త నమ్మకాన్ని, మెప్పును పొందటానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉండవచ్చు. కానీ మీరు మీ బాధ్యతలను మరిచిపోనంతవరకు, మీ భర్త మీ వెన్నంటే ఉంటాడు

ఆమె పేరు మానసి. ఆమె వయసు 30 సంవత్సరాలు. పెళ్ళైంది. పీజీ వరకు చదువుకుంది. ఇంటి పనులన్నీ చేస్తుంది. భర్త గార్మెంట్ బిజినెస్ చేస్తుంటాడు. ఇద్దరు పిల్లలు. పెద్దమ్మాయికి 8 సంవత్సరాలు, చిన్నమ్మాయికి 5 సంవత్సరాలు. ఒక నగరంలో పోష్ ఏరియాలో వీరి నివాసం. సొంత ఇల్లు, ఇంట్లో పనిమనుషులుంటారు. కారుంది. అన్ని సౌకర్యాలూ ఉన్నాయి. దేనికీ లోటు లేదు. అయినా మానసికంగా ఆమె సుఖంగా లేదు. ఆశ్చర్యపోతున్నారా? ఇన్ని ఉన్నా ఆమె ఎందుకు సుఖంగా లేదు?

అన్నీ ఉన్నా లేనిదేదో గుండెకు గుచ్చుకుంటూ ఉంటుంది. జీవితమంటే ఇదే మరి! ఒక కవి చెప్పినట్లు 'మనసున్న మనిషికి సుఖము లేదంతే! మనిషి గతి ఇంతే!' అన్నట్టుగా ఉంటాయి చాలా మంది జీవితాలు. ఏదో లోటు. ఎక్కడో అశాంతి. ఏదో అసంతృప్తి, అర్థంకానిదేదో మనసును నిత్యం తొలుస్తున్నట్టు? సరిగ్గా అర్థమై చావదు. ఈ వెధవ మనసు. అందుకే ఈ గందరగోళమంతా! అనిపిస్తుంది.

చిన్న కుటుంబం, ప్రేమించే భర్త, ముద్దు ముద్దుగా ఉన్న పిల్లలు, ఆర్థిక స్థోమతతోపాటు అన్ని సౌకర్యాలూ ఉన్నా మానసి మనసు ఒత్తిడికి



లోనవుతోంది. తన చదువు అంతా వ్యర్థమైపోయినట్టు భావిస్తుంది. తాను చదివిన చదువు ఉపయోగపడడం లేదు. పిల్లల్ని ప్రతిరోజూ రెడీ చెయ్యాలి. స్కూలుకు పంపించాలి. పని మనుషులను కంట్రోల్ చెయ్యాలి. షాపింగ్ కెళ్లాలి. మధ్యమధ్యలో ఫోన్‌కాల్స్. అంతే. రాత్రవుతుంది. మళ్లీ తెల్లారుతుంది. ఇవన్నీ చేయటానికేనా తన తల్లిదండ్రులు తననింతగా చదివించింది? ఒక మంచి గృహిణి చేయవలసిందంతా తాను చేస్తోంది. తనొక గుడ్ హౌస్‌వైఫ్! ఈ విషయాన్ని కాదనలేం.

భర్త సంపాదనతో తను ఎంజాయ్ చేస్తోంది. ఇది తనకిష్టం లేదు. తన సంపాదనతో సంతోషం పొందాలి. భర్తకు సహాయం చేయాలి. తన చదువు సార్థకం కావాలి. అంటే బయటకెళ్ళి ఉద్యోగం చేసి నాలుగురాళ్ళు సంపాదిస్తే చదువుకు సార్థకత దక్కుతుందా? దీంతో ఇంట్లో కొన్ని గొడవలు ఏర్పడవచ్చు. స్త్రీ ఉద్యోగం చేస్తే జీవితం సుఖ శాంతులతో నిండిపోతుందా?

ఉదయం 8 గంటలకు బస్సెక్కితే మళ్లీ రాత్రి 8 గంటలకు ఇల్లు చేరుకునేలోగా ఒళ్ళు హూనమై వచ్చే మహిళలను అడిగి చూడండి. ఇంటి బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తూ ఉద్యోగం చేసే మహిళల్ని అడిగినప్పుడు వారు ఏం చెప్పారో ఒకసారి చూద్దాం.

ఆ అమ్మాయి పేరు అంకిత. 28 సంవత్సరాల వయసు. తన ఇంటికి 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఒక ఆఫీస్‌లో ఉద్యోగం చేస్తోంది. 9.30 నిమిషాలకు తను ఆఫీస్‌లో ఉండాలి. అందుకే అంకిత 8 గంటలకే ఇంటి దగ్గర నుండి బయలుదేరుతుంది. సిటీ బస్సుల్లో నానా అవస్థలు పడి సాయంత్రం ఇల్లు చేరుకునేసరికి 8 అవుతుంది. ఇంటికి రాగానే ఇంటి పనులు ఆమెకు స్వాగతం చెబుతాయి. తన ఆరోగ్యం చూసుకోడానికి, తనకు నచ్చిన వంటకాలు చేసుకోడానికి, పరిశుభ్రత పాటించడానికి ఇలాంటి వారి దగ్గర తగినంత సమయం ఉండదు. ఉద్యోగంతో వచ్చే ఆదాయం అటూ ఇటూ తిరగడానికి, దుస్తులు కొనటానికీ ఖర్చయిపోతాయి. పైగా ఒక టెన్షన్.

భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ పనిచేస్తున్నప్పుడు ఒక ముఖ్యమైన అంశం వీరిరువురి మధ్య తగాదాకి కారణమవుతుంది. ఇది నా పని కాదంటే, ఇది నా పని కాదన్న దానితో తగాదా మొదలౌతుంది.

భర్త బయటికెళ్లి సంపాదిస్తే భార్య ఇంటి పని, పిల్లల బాగోగుల్ని చూసుకుంటే కుటుంబబాధ్యతలు కొంత మెరుగ్గా, సజావుగా సాగుతాయి. గృహ కలహాలు తగ్గుతాయి.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో గృహిణులు పనులన్నీ సమర్థవంతంగా చేసుకోగలిగితే ఇక భర్తలకు పనేముంటుంది? అన్నింటికీ భార్యమీదే ఆధారపడవలసి వస్తుంది. ఎలాగంటారా? రండి చూద్దాం.

ఇంటి నిర్వహణా బాధ్యత

చదువుకున్న గృహిణి విరిగిన వస్తువులను, ప్లంబింగ్ పనులను, ఎలక్ట్రిసిటీ, వాల్ పెయింటింగ్, పాలిష్ లాంటి పనులను భర్త సహాయం లేకుండా తనే స్వయంగా చేసుకోగలదు. కుళాయిల నుండి నీరు పోతున్నా, కరెంటు ఫ్యూజ్ పోయినా, గోడలకు పెయింట్ పోయినా పట్టించుకోని మహిళలు కొందరుంటారు. వీరు భర్తకు ఎప్పుడు ఆఫీసులో సెలవు దొరుకుతుందా అని ఎదురుచూస్తుంటారు.

ఆ సెలవుల్లో భర్త ఇంటి మెయింటెనెన్స్ పని చూసుకోవాలని, ఇంటి పనులన్నీ చేసి పెట్టాలని గొడవ చేస్తుంటారు. సెలవు పెట్టినా ఇదెక్కడి గోల అంటూ పతిదేవులు విసుగుతారు. 'ఇంట్లో ఉంటూ ఈ పనులు నువ్వు చూసుకోకపోతే నువ్వు ఉండీ ఏం లాభం' అని నిలదీస్తారు. స్వాతి ఇంటిలోనే ఉంటుంది. ఆమె చదువుకున్నది కూడా. చిన్న పెద్ద పనులు తనే స్వయంగా చేసుకుంటుంది.

విధిలేని పరిస్థితిలో పనివాళ్లను పిలిపించుకుని, వారితో పూర్తి చేయించుకుంటుంది. భర్త ఇంటికి రాగానే స్వాతి పనితనాన్ని చూసి ఎంతో మెచ్చుకుంటాడు. హాయిగా సేదతీరుతాడు.

పిల్లల చదువులో సహాయం

ప్రతి కుటుంబంలోనూ పిల్లల ఆరోగ్యం, చదువులు ఒక ప్రముఖ అంశంగా మారతాయి. గృహిణులు చదువుకున్న వారైనప్పటికీ, చిన్న పిల్లల సంరక్షణ కారణంగా వాళ్లు బయట ఉద్యోగం చేయలేరు. దాంతో వారు హౌస్‌వైఫ్‌లుగా ఉండిపోతుంటారు. ఇది సహజమే.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తమ చదువులు వృధా అయిపోయాయని వాపోవటం కంటే వారు తమ చదువుల్ని ఇంటి కోసం సద్వినియోగం చేయడమే మంచిది. పిల్లల్ని బయటి ట్యూషన్స్‌కు పంపించే బదులు తామే ఆపని ఎందుకు చేయకూడదు? అని ప్రశ్నించుకోవాలి. ట్యూషన్లకయ్యే ఖర్చు మిగులుతుంది. పైగా పిల్లల చదువులు ఎలా సాగుతున్నాయన్న విషయం ఏ రోజు కారోజు తెలుస్తుంది. వాటిని బట్టి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు.

మరి ఇంటి ఇల్లాలు సోమరితనానికి అలవాటు పడితే? ఇంటి బాగోగుల సంగతి ఎవరు పట్టించుకుంటారు? పిల్లల స్కూలు కార్యక్రమాల్లో తల్లిదండ్రులు పాలు పంచుకుంటే మంచిది. పిల్లల చదువు సంధ్యలు, ఫీజులు, ఇతర చెల్లింపులు ఎలాంటివి ఉన్నా వాటిని గృహిణి పూర్తి చేస్తే ఆఫీసు నుండి అలిసిపోయి వచ్చిన భర్తకు కొంత వెసులుబాటు లభిస్తుంది.

కుటుంబ ఆరోగ్యంలో సహాయం

చదువుకున్న గృహిణులు సోమరులుగా మారితే అది క్షమించరానిది. నాజూగ్గా ఉంటూ కష్టాలను తప్పించుకుని, సుఖంగా బతకాలను కోవటం చాలా పొరపాటు. ప్రస్తుతం కొన్ని కుటుంబాల్లో ఇదే కనిపిస్తుంది.

కష్టపడి పిల్లలకు రుచికరమైన, పుష్టికరమైన ఆహారం నియమ బద్ధంగా ఇవ్వాలన్న ఆలోచనలకు స్వస్తి చెబుతున్నారు. కబుర్లకు అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి గృహిణులు క్షమార్హులు కాదు. బాధ్యతల్ని పట్టుదలగా నిర్వర్తిస్తే కుటుంబమంతా ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉంటుంది.

కుటుంబ బాధ్యత భర్త మీద కంటే భార్య మీదే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అమ్మ లక్కల కబుర్లతో సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న గృహిణే ఆదర్శ మహిళగా రాణిస్తుంది.

ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం. భర్త ఆఫీసుకెళ్లిపోయాడు. స్వాతి అత్తగారికి ఉన్నట్టుండి గుండె నొప్పి వచ్చింది. ఫోన్ చేస్తే అర్జెంటు మీటింగ్‌లో ఉన్నాడు. వెంటనే రావటానికి వీలు లేదు. స్వాతి తన మెదడుకు పనిచెప్పింది.

వెంటనే డాక్టరుకు ఫోన్ చేసి ఇంటికి పిలిపించింది. డాక్టర్ వచ్చి చెకప్ చేసి ఆమెను వెంటనే ఆస్పత్రిలో చేర్పించమని సలహా ఇస్తే స్వాతి అలాగే చేసింది. స్వాతి ఒక్క క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయలేదు.

తనే కారులో స్వయంగా డ్రైవ్ చేస్తూ అత్తగారిని మంచి ఆస్పత్రిలో అడ్మిట్ చేయించింది. గండం గడిచింది. స్వాతి చదువుకుంది, బాధ్యత తెలిసింది కావటంతో భర్త ఇంట్లో లేకపోయినా తన అత్తను రక్షించుకోగలిగింది. ఇప్పుడు ఆమె ఆరోగ్యంగా ఉంది. ఇదంతా విన్న ఆమె భర్త స్వాతిని పొగడ్తలతో ముంచెత్తాడు.

ప్రతి పనిలోనూ భాగస్వామ్యం

ఇంట్లో అవసరమైనవి, అర్జంటుగా చేయ వలసినవి ఇంటి శుభ్రత, పిల్లల చదువులు, ఆరోగ్యం, ఇంటి ఖర్చులు, కోర్టు కేసులు, ఇంటి మెయింటెనెన్స్, కారు సర్వీసింగ్ లాంటివన్నీ గృహిణి నిర్వర్తించవచ్చు. భర్తను తనపై ఆధారపడేలా మార్చుకోవచ్చు. దాంతో ఇంట్లో కీచులాటలు లేకుండా చూసుకోవచ్చు.

తన సుగుణాల కారణంగానే గృహిణి తన భర్తను అదుపులో ఉంచగలుగుతుంది. ఇంటి పనులన్నీ గృహిణి చేస్తున్నప్పుడు భర్త ఆమెకు లొంగకుండా ఎలా ఉండగలడు? భర్త బయటి పని ఒక్కటే చేయగలడు.

కానీ భార్య ఇంటి, బయటి పనులన్నీ సమర్థవంతంగా చేసి శభాష్ అనిపించుకో గలుగుతుంది. అలాంటి సామర్థ్యం గృహిణిలో ఉన్నప్పుడు ఆమె కుటుంబం చీకూ చింతా లేకుండా ముందుకు సాగుతుంది. ●



● బి.కె

అందానికి రంగు కొలమానం కాదు

శరీరం రంగు విషయంలో స్త్రీలు ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతుంటారు. తెలుపు రంగులో ఉంటేనే జీవితానికి సార్థకత లభిస్తుందని అనుకుంటారు. మంచి తెలుపు రంగుతో ఉంటే పెళ్లికొడుకులు ఎగబడతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇవన్నీ అపోహలే!

'తెలుపు, నలుపు రంగుల గురించి ఒక కథ ప్రచారంలో ఉంది. తెలుపు రంగు తన మెరుపును, కాంతిని చూసుకుని గర్వపడేది. నలుపు రంగును ఎప్పుడూ అవమానపరిచే ప్రయత్నం చేసేది. ఒక రోజు తెలుపు రంగు ఎప్పటిలాగే నలుపు రంగును ఎగతాళి చేసింది. దానికి నలుపు రంగు ఇలా సమాధానమిచ్చింది.

'నా రంగులో ఒక్క చుక్క మాత్రమే నీ అందాన్ని ఎన్నో రెట్లు పెంచుతుంది. ఎవరైనా అమ్మాయి తెల్లని చెంప మీద నా నల్లటి చుక్కను పెట్టుకుని తన అందానికి శోభను తెచ్చుకుంటుంది. అదే నువ్వు నా నలుపు రంగుపై ఏ కొద్దిగా ఉన్నా చూసినవారు దానిని కుష్టు అంటారు' అని నలుపు రంగు సమాధానం చెప్పేసరికి తెలుపు రంగు సిగ్గుపడింది.

ఇక్కడ తెలుపు రంగు గురించి చెడుగా చెప్పడం ఈ ఆర్టికల్ ఉద్దేశం కాదు. నలుపు రంగు ఔన్నత్యాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చి ప్రయత్నమే ఇది.

తెలుపు రంగు ఒక ఆశ, కోరిక

మంచి కనుముక్కుతీరు, చక్కని శరీరాకృతిపై అందరికీ ఆకర్షణ ఉంటుంది. 'ఈ అమ్మాయి బాగుంది కదా' 'ఈ అబ్బాయి బాగున్నాడు కదా' అని చెప్పుకుంటుంటారు.

మనదేశంలో ఎక్కువ శాతం మంది నలుపు, చామనఛాయ రంగుల వారున్నా తెలుపు రంగు ఆధారంగానే ఒకమ్మాయి అందాన్ని అంచనా వేస్తుంటారు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఇది విచారించదగ్గ విషయమే.

పూర్వ చరిత్ర పరిశీలిస్తే భారతదేశాన్ని ఆంగ్లేయులు పరిపాలించినపుడు భారతీయులను తమతో పోల్చుకుని నల్లవారని పిలిచేవారు. మనల్ని తరచు ఇదే విషయమై ఎగతాళి చేసేవారు.

అయితే ఇది స్వాతంత్ర్యానికి ముందుమాట. అప్పుడు మనం బ్రిటిష్ దాడులను ఎదిరించలేని స్థితిలో ఉండేవాళ్లం.

ఇప్పుడు కాలం మారింది. ఫ్యాషన్లు మారాయి. సాంప్రదాయం తగ్గి ఆధునికత చోటు చేసుకుంటున్నది. అయినా ఇప్పటికీ నలుపురంగు చూసుకుని బాధపడే వారి సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది.

చామనఛాయ రంగు ఉన్న అమ్మాయిలు ఎప్పుడూ తమ రంగును మెరుగు పరచుకునే ప్రయత్నంలో ఉంటున్నారు. మన దేశంలో తెలుపురంగును అందానికి పర్యాయపదంగా భావిస్తున్నారు.

తెలుపును ఒక వరంలా చూపించి ఎన్నో కంపెనీలు ఫెయిర్‌నెస్ ప్రొడక్ట్స్‌తో కోట్ల రూపాయలు ఆర్జిస్తున్నాయి.

పురుషులు నలుపు లేదా ఛామనచాయ రంగుల్లో ఉంటే పెద్దగా పట్టించుకోరు. కాని ఒకమ్మాయి నలుపురంగులో ఉంటే అది ఆమెకు ఎన్నో సమస్యలు తెచ్చి పెడుతుంది.

ఇలా జరగడానికి కారణం ఆమె చిన్నతనం నుంచే ఆ అమ్మాయి ఎదురుగానే కుటుంబసభ్యులు 'నల్లగా ఉంది పెళ్ళెలా అవుతుందో ఏమో' నని మాటలంటుండడంతో అది అమ్మాయి మనసులో బలంగా నాటుకుపోతుంది. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ తన నలుపురంగు కుటుంబానికి సమస్యగా మారిందని భావిస్తుంది. ఒక విధమైన ఆత్మన్యూనతా భావం ఆమెలో పెరుగుతూ వస్తుంది. అనుకోకుండా ఇది చదువుపై, ఆటపాటలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

నలుపు, తెలుపు రంగుల ప్రాబల్యం

చాలామంది యువకులు తమ జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకునే సమయంలో తాము నల్లగా ఉన్నా తెలుపురంగు అమ్మాయికే ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.

చాలా ప్రాంతాల్లో తెలుపు అమ్మాయిలకు కంపెనీల్లో ఫ్రంట్ ఆఫీస్ అసిస్టెంట్, రిసెప్షనిస్ట్ ఉద్యోగాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు.

ఇవన్నీ ఎలా ఉన్నప్పటికీ ఒక అమ్మాయి విజయం సాధించడంలో నలుపు రంగు ఎంతమాత్రం అడ్డంకిగా మారదని నిరూపించే అనేక ఉదంతాలు మనముందున్నాయి.

అంతరిక్ష యాత్రకు వెళ్లిన కల్పనా చావ్లా, మొదటి మహిళా ఐ.పి.ఎస్. అధికారిణి కిరణ్‌బేడీ, బాలీవుడ్ బ్యూటీలు నందితాదాస్, బిపాసా బసు, సమీరారెడ్డి, 'బుకర్' అవార్డ్ గ్రహీత అరుంధతి రాయ్, సునీతా నారాయణ్, పీటీ ఉష ఇలా అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచిన ఎందరో మహిళలు చామనఛాయతో, నలుపురంగుతో ఉన్నవారే. నలుపురంగు కలిగి ఆత్మన్యూనతా భావంతో ఉండే అమ్మాయిలు వీరిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

తెరపైనా హిట్టయ్యారు

పురుషుల విషయం తీసుకుంటే 'బిగ్‌బి' అమితాబ్ బచ్చన్, 'మెగాస్టార్' చిరంజీవి, 'కలెక్షన్ కింగ్' మోహన్‌బాబు ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. వీరు తమ రంగు గురించి పట్టించుకోలేదు. నమ్ముకున్న వృత్తినే పవిత్రంగా భావించారు. పనికే ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు.

నలుపు తెలుపు రంగుల అంశంపై శాంతి మెడికేర్ సెంటర్‌కు చెందిన మానసిక వైద్య నిపుణులు కె.వి. భాస్కర్ మాట్లాడుతూ 'చిన్నతనం నుంచే అమ్మాయిల తల్లిదండ్రుల్లో మా అమ్మాయి నల్లగా ఉంది. మంచి సంబంధం వస్తుందో, రాదో అనే అనుమానం ఉంటుంది. ఇది వారి మనసులో ఉంటే కొంతవరకు ఫరవాలేదు'

'అయితే తరచుగా పైకి అనడం, అమ్మాయి సమక్షంలోనే ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడంతో ఆడపిల్లల్లో వయసు పెరిగుతున్న కొద్దీ వారిలో ఆందోళన మొదలై డిప్రెషన్‌కు దారి తీస్తుంది' అని చెప్పారు.

'ఈ డిప్రెషన్ కొందరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొందరిలో తక్కువగా ఉంటుంది. చాలామంది తల్లిదండ్రులు కాస్మటిక్ సర్జరీతో తమ పిల్లల రంగును సరిదిద్దాలనుకుంటారు. కానీ మధ్యతరగతి కుటుంబాల వారు ఇంత ఖరీదైన ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పించలేరు. వారు ఈ దిశగా ఆలోచించేకన్నా పిల్లలు డిప్రెషన్‌లో పడకుండా చూడటమే మేలు. పిల్లల ఎదుట నలుపు తెలుపు రంగుల గురించి అందం గురించి మాట్లాడకపోవటమే ఉత్తమం'

అమ్మాయిలను తమ కాళ్లపై తాము నిలబడేలా చేయగలగటమే వారి ప్రధాన కర్తవ్యం కావాలి. తెలుపు రంగు అమ్మాయిల కంటే తాము ఏమాత్రం తీసిపోమని వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం కలిగేలా తల్లిదండ్రులు కృషి చేయాలి.

తెలుపు రంగు అమ్మాయిల్లో త్వరగా తమ చర్మం మలినమవుతుందని, ముడుచుకుపోతుందన్న భయం ఉంటుంది. అదే నలుపు, చామనఛాయ అమ్మాయిల్లో అయితే ఇలాంటి భయముండదని డాక్టర్ భాస్కర్ అంటారు.



కల్పనా చావ్లా : రంగు ఆమె విజయానికి అడ్డంకిగా మారలేదు



రాజశ్రీ ఠాకూర్ : ఆమె కాంప్లెక్షనే ఆమెకు ప్లస్ అయ్యింది



నందితా దాస్ : రంగుకన్నా ఆమెకు తన పేరుపైనే ఎంతో నమ్మకం

ప్రముఖ నటి రాజశ్రీ ఠాగూర్ తనని 'డస్కీ బ్యూటీ' (నల్ల అందగత్తె) అని పిలవడాన్ని ద్వేషిస్తున్నానని అన్నారు.

ఇలా పిలిస్తే దృష్టి నేరుగా రంగుమీదకి వెళుతుందంటున్నారు. మన దేశంలో చాలామంది అమ్మాయిలు నలుపు కారణంగా నిరాశకు లోనవుతున్నారని, జీవితంలో ఎదగాలంటే నలుపు రంగు సమస్య కాదని, ఈ విషయాన్ని వారు గుర్తుంచుకోవాలన్నారు.

ర్యాంప్ ప్రధాన ఆకర్షణ

మోడలింగ్‌లో ర్యాంప్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నది. ర్యాంప్‌పై ఎన్నో నల్ల ముఖాలు మెరిసిపోతూ కనిపిస్తాయి. డస్కీ మోడల్ జాహ్నవి, తన రంగు కారణంగా తననెవరూ తక్కువగా అంచనా వేయలేదన్నారు. డస్కీ బ్యూటీలకు డిమాండ్ పెరిగిందన్నారు.

సుగుణాలను ప్రకాశింపజేయండి

ప్రసిద్ధ ఒడిస్సీ నృత్యా కళాకారిణి మధుమితా రావత్ మాట్లాడుతూ 'నాకున్న 50 మంది శిష్యురాళ్ళలో చాలామంది అమ్మాయిలు చామనఛాయ రంగువారే. నేను వారి మధ్య ఎలాంటి భేదబావం చూపలేదు'

'రంగు, రూపం గురించి ఆలోచించుకుంటూ సమయం వృథా చేయటం మంచిది కాదు. జీవితంలో ప్రతి క్షణం విలువైనది. మనం సాధించవలసిన లక్ష్యాలు ఎన్నో మన ముందు ఉన్నాయి. నిర్వర్తించాల్సిన బాధ్యతలు ఉన్నాయి. రూపం కంటే గుణం ముఖ్యమైనది. కాబట్టి వ్యర్థమైన విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చోక సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి'అని చెప్పారు.

రంగు అందానికి కొలబద్ద కాదు

బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్ భారతి ఈ అంశంపై మాట్లాడుతూ 'నలుపు, చామనఛాయ అమ్మాయిలు ఎప్పుడూ తెల్లటి రంగు అమ్మాయిల గురించి ఆలోచించవద్దు' అని చెప్పారు.

'చాలామంది అమ్మాయిలు తమ పెళ్లి నిశ్చయమయ్యాక నా దగ్గరికి వచ్చి తమను తెల్లగా చేయమంటారు. కానీ ఇది సాధ్యం కాదు కదా!'

'నా ఉద్దేశంలో అందంగా ఉండటమంటే తెల్లగా ఉండటం కాదు. మెరిసే చర్మం, మంచి ఆలోచనా విధానం, మంచి వ్యవహారశైలి, మంచి గుణం, సంస్కారం అమ్మాయిల్లో అందం ఉట్టిపడేలా చేస్తాయి' అని వివరించారు.

మేకప్ వస్తువులు ఒకప్పుడు కేవలం తెలుపు రంగు వారి కోసమే తయారయ్యేవి. కానీ ప్రస్తుతం నలుపు, చామనఛాయ రంగులో ఉండేవారి కోసం మేకప్ వస్తువులు తయారవుతున్నాయి. కాబట్టి నలుపు, చామనఛాయతో ఉండే అమ్మాయిలు ఈ విషయంలో ఎంతమాత్రం అధైర్యపడాల్సిన అవసరం లేదు.

సీనియర్ డెర్మటాలజిస్ట్, కాస్మటాలజిస్ట్ డాక్టర్ పరాశర మాట్లాడుతూ 'డీఎన్ఏ'ను ఎలా మార్చలేమో, అలాగే మనిషి రంగును కూడా మార్చలేం. ఎప్పుడూ మంచి ఆలోచనలు చేయాలి. భవిష్యత్తు కోసం కష్టపడాలి. చక్కగా చదువుకోవాలి. మంచి వృత్తిలో స్థిరపడే విధంగా ప్రయత్నించాలి. అంతేకాని ఎప్పుడూ రంగు గురించి ఆలోచించవద్దు' అని చెప్పారు. ●

కేశ సంరక్షణను నిర్లక్ష్యం చేయకండి

డా॥ అనూప్





స్త్రీలు ఎదుర్కొనే సమస్యల్లో చర్మసంరక్షణ, కేశ సంరక్షణ ముఖ్యమైనవి. సాధారణంగా మహిళలు వీటి గురించి అంతగా పట్టించుకోరు. నిజానికి ఈ చిన్న సమస్యలే భవిష్యత్తులో పెద్ద సమస్యలుగా మారి తీవ్ర మనస్తాపానికి గురిచేస్తుంటాయి.

డాక్టర్ అనూప్ పేరున్న ప్లాస్టిక్, కాస్మటిక్ సర్జన్. ఇటీవల ఆయనను కలిసినప్పుడు కేశ సంరక్షణ గురించి ఎన్నో విషయాలు చెప్పారు. అందులో కొన్ని...

చుండ్రు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం ఏదైనా ఉందా? ఉంటే చెప్పండి?

“జుట్టు సమస్యలన్నీ చుండ్రుతోనే ప్రారంభమౌతాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోవటానికి ముఖ్యకారణం ఈ చుండ్రు. చుండ్రు కారణంగా వెంట్రుకలు బలహీనపడతాయి. తర్వాత ఇవి రాలిపోతాయి. ఈ సమస్య నుండి బయటపడడానికి ముందు చేయవలసిన పని వెంట్రుకల కుదుళ్లను కాపాడుకోవాలి.

వారానికి రెండుసార్లు నూనెతో హెడ్ మసాజ్ చేసుకోవాలి. మీ తలలో తరచు చుండ్రు ఏర్పడుతుంటే మీరు 'నైజోరల్' షాంపూను వారంలో ఒకసారి ఉపయోగిస్తూ ఇలా నెల రోజులు చేయాలి. చుండ్రు ఎక్కువగా ఉంటే వారానికి రెండుసార్లు ఈ షాంపూ ఉపయోగించాలి. హెడ్ మసాజ్ చేసుకునేటప్పుడు నూనె నులివెచ్చగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

చుండ్రు తలలో లేకపోయినప్పటికీ మీరు తలస్నానం చేసే సమయంలో బ్రాండెడ్ షాంపూనే ఉపయోగించాలి. స్నానం చేసిన తర్వాత కండీషనర్ ఉపయోగించటం మరిచిపోవద్దు. దీంతో మీ శిరోజాలకు తగినంత పోషణ లభిస్తుంది. కుదుళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి.

పెర్మనెంట్ హెయిర్ డ్రై, హెయిర్ పర్మింగ్‌ను సాధ్యమైనంతవరకు దూరంగా ఉంచండి. పర్మింగ్‌తో శిరోజాలకు నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనిలో ఉపయోగించే రసాయనాలు తల చర్మంపై ప్రభావాన్ని చూపడంతో చర్మంలో 'ల్యూకోడెర్మా' ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

కాబట్టి మీరు మీ శిరోజాలకు తాత్కాలిక హెయిర్‌డ్రై మాత్రమే ఉపయోగించండి. ఆరోగ్యకరమైన శిరోజాల కోసం మీరు మీ ఆహార పానీయాల విషయంలో తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి”

పిగ్మెంటేషన్ సమస్య ఎందుకు ఏర్పడుతుంది? దీనికి చికిత్స ఏమిటి?

“పిగ్మెంటేషన్ సమస్య ఏర్పడినప్పుడు మీ చర్మంపై లేత గోధుమ రంగు, నల్లని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ముఖంలోని ముక్కు మొదలుకుని రెండువైపుల బుగ్గలపై మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

డాక్టర్లు దీనిని 'మెలేజ్మా' అంటారు. ముఖంపై ఈ మచ్చలు సీతాకోకచిలుకల ఆకారంలో ఏర్పడతాయి. అందుకే వీటిని 'బటర్‌ఫ్లై' అంటారు. సన్‌బర్న్, ముఖంపై గాయాల్లాంటి మచ్చలు, ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత హార్మోన్లలో మార్పు, గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడకం లాంటివి పిగ్మెంటేషన్ సమస్య ఏర్పడడానికి అవకాశం ఇస్తాయి.

ఈ సమస్య ఎక్కువగా 35 సంవత్సరాల నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయసులో వస్తుంది. పిగ్మెంటేషన్ చికిత్స అంత కష్టమైనదేమీ కాదు. ఈ చికిత్స సులభమే. కానీ సమయం పడుతుంది.

ఇది చర్మం పైభాగంలోనే ఉంటుంది. దీన్ని బ్లీచింగ్ క్రీమ్ లేదా ఫెయిర్‌నెస్ క్రీమ్‌తో కొంతవరకు తీవ్రత తగ్గించవచ్చు. కానీ బ్లీచింగ్ క్రీం మంచి బ్రాండ్‌దే వాడాలి. అది మీ చర్మాన్ని కాపాడుతుంది. మీరు సన్‌బ్లాక్ క్రీమ్‌నే ఉపయోగించాలి.

ఒకవేళ మీది దీర్ఘకాల సమస్య అయితే లేదా సీరియస్‌గా ఉన్నా, కెమికల్ కీల్ ఆఫ్‌తో దీనికి చికిత్స చేయవచ్చు. ఈ చికిత్స డాక్టర్ పర్యవేక్షణలోనే జరగాలి. అనుభవంలేని డాక్టర్లతో చికిత్స ప్రమాదానికి దారి తీయవచ్చు”

ల్యూకోడెర్మా అంటే ఏమిటి? దీనికి చికిత్స ఎలా చేస్తారో చెప్పండి?

'ల్యూకోడెర్మా' ఉన్నవారికి చర్మంపై తెల్లని మట్టిరంగు పొడలు లేదా మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సకాలంలో చికిత్స జరగకపోతే, అవి ఎక్కువైపోతాయి. ఈ చికిత్సను అనుభవజ్ఞుడైన సర్జన్, ప్లాస్టిక్ సర్జన్ లేదా స్కిన్ స్పెషలిస్ట్‌తో చేయించాలి. 'ల్యూకోడెర్మా' ఉన్నవారు 'సి' విటమిన్ తీసుకోకూడదు.

'ల్యూకోడెర్మా' ఏర్పడటానికి మూడు ప్రధాన కారణాలున్నాయి. లివర్ సరిగ్గా పనిచేయకపోయినా, తీవ్రమైన ఆందోళనకు గురైనా, వంశపారంపర్యంగా ఇది ఏర్పడవచ్చు. 'ల్యూకోడెర్మా' ఒక చర్మ వ్యాధి. స్కిన్ స్పెషలిస్ట్ మాత్రమే దీనికి చికిత్స అందిస్తాడు”

సన్‌బర్న్ నుండి ఎలా రక్షించుకోవాలో, చికిత్స ఎలా తీసుకోవాలో కాస్త వివరించండి.

“చర్మ రక్షణలో మొట్టమొదటి అంశం చర్మంపై శ్రద్ధ వహించటం. అంటే చర్మాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవటం. అప్పుడు చర్మ సంబంధ వ్యాధులు ఎక్కువగా రావు. ప్రతిరోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు చర్మాన్ని బ్రాండెడ్ స్కిన్ టోనర్‌తో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ముఖ కాంతి, ఫెయిర్‌నెస్ కోసం ముఖాన్ని ప్రతిరోజూ క్లీన్సింగ్ చేయాలి. ముఖాన్ని మసాజ్ చేసుకోవటమూ అవసరమే. మసాజ్‌తో కండరాలు దృఢంగా మారి శరీరానికి అందమైన లుక్ ఇస్తాయి.

కాబట్టి కొన్ని నిమిషాలు చేసుకున్నా సరే ప్రతి రోజూ ఫేస్ మసాజ్ ఎంతో అవసరం.

శరీరంలో మృతకణాలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటిని తొలగించడానికి స్క్రబ్బింగ్ చేసుకోవాలి. తడి టవల్‌తోనూ స్క్రబ్బింగ్ చేసుకుని చర్మాన్ని శుభ్రపరచుకోవచ్చు.

దీంతో డెడ్‌సెల్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. సన్‌బర్న్ నుండి రక్షణ కోసం ఇంటి నుండి బయలుదేరే ముందు బ్రాండెడ్ సన్‌స్క్రీన్ క్రీమ్ లేదా లోషన్ ఉపయోగించండి”

- బి.కె. ●

వక్షోజాలపై వెంట్రుకలు... ఏం చేయాలి?

● అమిత



పెళ్లైన పది రోజులకే పుట్టింటికి చేరుకున్న రమ కళ్లల్లో విచారం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. రమ నన్ను 'ఆంటీ' అని సంబోధించినా స్నేహితురాలిగా భావిస్తుంది. ఆ చనువుతోనే ఆమె విచారానికి కారణం ఏమిటని నేను ప్రశ్నించాను.

'ఆంటీ నా బ్రెస్ట్‌పై వెంట్రుకలు ఉన్నాయి. పెళ్ళప్పుడు నేను వెంట్రుకల్ని షేవ్ చేసుకున్నాను. కానీ మూడు రోజులకే మళ్లీ వెంట్రుకలు వచ్చాయి' అని విచారంగా చెప్పింది.

ఇలా మనలో చాలామంది రమలాంటి వాళ్లు వక్షోజాలపై వెంట్రుకల సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. వెంట్రుకలు తొలగించుకోడానికి ఎన్నో మార్గాలుంటాయి. వీటిని కొద్దికాలం తర్వాత మళ్లీ రిపీట్ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. థ్రెడ్డింగ్, ప్లకింగ్, వ్యాక్సింగ్, ఎపిలేటింగ్, హెయిర్‌క్రీమ్, షేవింగ్ లాంటివి తాత్కాలికంగా పనిచేస్తాయి.

ఎలక్ట్రాలసిస్, లేజర్ పద్ధతులు ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారాన్ని అందచేస్తాయి.

బ్యూటీషియన్ లక్ష్మి ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'స్తనాలపై వెంట్రుకలు ఉన్నట్టయితే పొరపాటున కూడా షేవ్ చేసే ప్రయత్నం చెయ్యకూడదు. షేవ్ చేస్తే మళ్లీ వచ్చే వెంట్రుకలు రఫ్‌గా మారతాయి. చర్మం రంగు నల్లగా మారిపోతుంది. షేవ్ చేసిన మూడు రోజులకే మళ్లీ వెంట్రుకలు మరింత దృఢంగా మొలుస్తాయి. చర్మ సౌందర్యం, మృదుత్వం నశించిపోతాయి' అని చెప్పారు.

థ్రెడ్డింగ్

'వెంట్రుకలు కొద్ది మోతాదులో మాత్రమే ఉన్నట్టయితే థ్రెడ్డింగ్ పద్ధతి అవలంబించడం ఉత్తమం' అని చెప్పారు బ్యూటీషియన్ మంజుల. ఈ పద్ధతిలో వెంట్రుకలు వేళ్లతోసహా ఊడి వస్తాయి. ఈ థ్రెడ్డింగ్ విధానంలో కెమికల్స్ ఉపయోగించరు. దారాన్ని ట్విస్ట్ చేసి ఉపయోగిస్తారు. కాబట్టి దీనికి సమయం చాలా తక్కువ పడుతుంది. అలాగే చర్మంలో రియాక్షన్ జరిగే ప్రమాదం ఉండదు. ఇది రెగ్యులర్‌గా చేయిస్తూ ఉంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు తగ్గిపోతాయి.

సమస్య జటిలమైనదే. అయినా సమాధానం మాత్రం సులభమైనదే. సహజమైనది కూడా. వీలైనది ఎంపిక చేసుకోండి. సమస్యను దూరం చేసుకోండి. నిశ్చింతగా ఉండండి

శాశ్వతమైన పద్ధతి ఎలక్ట్రాలసిస్

ఈ ప్రక్రియతో వెంట్రుకలను శాశ్వతంగా తొలగించవచ్చని ఎలక్ట్రాలజిస్టులు సూచిస్తున్నారు. కానీ దీనికి శ్రమ, సమయం ఎక్కువ పడుతుంది. ఖర్చుకూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఈ పద్ధతిలో ఒక సూదిని శరీరంలోకి ప్రవేశపెట్టి దాంతో విద్యుత్తును శరీరం లోపలికి పంపిస్తారు. ఇలా ప్రవేశపెట్టిన విద్యుత్తు ఒక్కో వెంట్రుకను కుదుళ్ల దగ్గర విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ అక్కడక్కడా కొన్ని వెంట్రుకలు మళ్లీ వస్తుంటాయి. వక్షోజాలపై వెంట్రుకలను తొలగించుకోడానికి ఇది ఉత్తమమైన పద్ధతి అని అంటారు.

లైట్ స్కిన్, డార్క్ హెయిర్ ఉన్న వారి విషయంలో ఇది మరీ మంచి ఫలితాన్నిచ్చే ప్రక్రియ అని చెప్పవచ్చు. శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను తీసుకుంటే అక్కడ ఉన్న వెంట్రుకల పెరుగుదలలో అసమానతలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకి తలపై వెంట్రుకలు 85 శాతం అయితే, వక్షోజాలపై 30 శాతం పెరుగుతాయి. ఈ పెరుగుదల కాలాన్ని 'ఏనాజిన్' అంటారు. ఈ ఏనాజిన్ సమయం ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడానికి అనువైన సమయంగా చెబుతారు. ఈ ప్రక్రియలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పాటు చర్మంపై మచ్చలు పడే అవకాశాలూ ఎక్కువే. అయినా లోషన్‌ను ఉపయోగిస్తే క్రమంగా కోలుకుంటారు. ఈ ప్రక్రి యకు సిట్టింగ్స్ ఎక్కువగా అవసరం. ఖర్చూ ఎక్కువే. ఒక్కో సిట్టింగ్‌కు రూ. 2,000 -3,000 ఖర్చు పెట్టాల్సి ఉంటుంది.

లేజర్

ఈ పద్ధతిలో చిన్నచిన్న భాగాలను తీసు కుని ఒక్కో భాగంలో లేజర్ కిరణాలు ప్రసరింప చేస్తారు. దాంతో హెయిర్ ఫాలికల్స్‌ను ఛిద్రం చేస్తారు. దాంతో వెంట్రుకలు ఇక మళ్లీ రావు. కుదుళ్లు బాగా లోతుగా ఉండే వెంట్రుకలకి ఈ లేజర్ పద్ధతి బాగుంటుందని చెబుతారు. ఉదాహరణకి బికినీలైన్ లేదా సైడ్స్‌లో ఉండే వాటిని రిమూవ్ చేసేందుకు ఈ లేజర్ ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తారు. అలాగే వక్షోజాలపై ఉన్న వెంట్రుకలకు ఈ ప్రక్రియ ఉచితమైనదిగా చెబుతుంటారు. లేజర్ చికిత్సకు ఎలక్ట్రాలసిస్‌కు పట్టినంత సమయం అవసరం ఉండదు. సాధారణంగా 6-7 సిట్టింగ్‌లు ఉంటాయి. వెంట్రుకలు ఎంత దట్టంగా ఉంటే సిట్టింగ్స్ అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒక్కో సిట్టింగ్‌కూ 1,500 నుండి 3,000 రూపాయల వరకు ఖర్చు పెట్టాల్సి ఉంటుంది. నిపుణుల దగ్గరే లేజర్ చికిత్స చేయించుకోవడం ఉత్తమం. ఒక్కోసారి చికిత్స తీసుకున్న తర్వాత కూడా మళ్లీ వెంట్రుకలు రావచ్చు. అయితే అవి పూర్వంలా కాకుండా సన్నగా, దూర దూరంగా అక్కడ ఒకటి, ఇక్కడ ఒకటి అన్నట్టుగా వస్తాయి.

గుర్తుంచుకోవలసినవి : ఎవరికి వారు థ్రెడ్డింగ్ స్వయంగా చేసుకోకూడదు. కొద్దిపాటి నిర్లక్ష్యం చర్మంపైగాట్లు పడేలా చేస్తుంది. కాబట్టి ఏదైనా ఒక మంచి పార్లర్‌కు వెళ్లి థ్రెడ్డింగ్ చేయించుకోవాలి. థ్రెడ్డింగ్ చేయించుకున్న తర్వాత 3-6 వారాల వరకు వెంట్రుకలు మొలవవు. ఖర్చు కూడా ఎక్కువగా ఉండదు. 80-100 రూపాయలలో అయిపోతుంది.

ప్లక్కింగ్

ఈ పద్ధతిలో బ్యూటీషియన్ ఒక్కో వెంట్రుకనూ ప్లక్కర్ సహాయంతో తీసేస్తుంది. తక్కువ వెంట్రుకలు ఉన్న వారికి మాత్రమే ఈ పద్ధతి బాగా పనిచేస్తుంది. వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉన్నవారి విషయంలో ఈ పద్ధతి పాటిస్తే వెంట్రుకలన్నీ తీసెయ్యడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. నొప్పి ఎక్కువవు తుంది. థ్రెడ్డింగ్ పద్ధతికి ఎంత ఖర్చు అవుతుందో, ప్లక్కింగ్‌కీ దాదాపు అంతే ఖర్చు అవుతుంది. అయినప్పటికీ బ్యూటీషియన్లు థ్రెడ్డింగ్ చేయించుకోమని సూచిస్తుంటారు.

థ్రెడ్డింగ్ పద్ధతిలో వెంట్రుకలన్నీ ఒకేసారి సునాయాసంగా తొలగిస్తారు. ప్లక్కింగ్ చేయించుకున్న తర్వాత మళ్లీ వెంట్రుకలు రావడానికి ఎంత టైం పడుతుందో, థ్రెడ్డింగ్ చేయించుకున్న తర్వాత కూడా అంతే సమయం పడుతుంది.

హెయిర్ రిమూవర్ క్రీం

ఇది పేస్ట్, పౌడర్, క్రీం లేదా లోషన్ల రూపంలో మార్కెట్లో లభిస్తుంది. క్రీమ్‌ను తీసుకుని వెంట్రుకలపై అప్లయ్ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. నిర్ణీత సమయం తర్వాత దూది సహాయంతో క్రీం తుడిచేసి ఆ ప్రదేశాన్ని మైల్డ్ సోప్‌తో రుద్ది నీటితో శుభ్రపరచుకోవలసి ఉంటుంది. త్వరగా పని పూర్తి చెయ్యాలను కున్నప్పుడు హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీం ఉపయోగిస్తే తక్కువ సమయంలో ఇది పూర్తి అవుతుంది. ఫలితం త్వరగా కనిపించాలన్నా లేదా మంచి ఫలితం కనిపించాలన్నా హెయిర్ రిమూవర్ చెయ్యాల్సిన ప్రదేశాన్ని వేడి టవల్‌తో కొద్దిసేపు కవర్ చేసి ఉంచాలి. అలా చేస్తే వెంట్రుకల కుదుళ్లు సున్నితత్వాన్ని సంతరించుకుని విచ్చుకుంటాయి. హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీం సునాయాసంగా కుదుళ్లను చేరుకుంటుంది. ప్యాక్‌పై సూచించిన విధంగా కొద్దిసేపు ఆగి ఆపై ఆ ప్రదేశాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చేసిన 6-7 రోజుల తర్వాత వెంట్రుకలు మళ్లీ వస్తాయి.

గుర్తుంచుకోవలసినవి : ఈ ఉత్పాదనలలో ఉపయోగించే రసాయనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే అవకాశం ఉంది. వీటి కారణంగా మంట, దురదల్లాంటివి ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వీటిని ఉపయోగించే ముందు ప్యాచ్ టెస్ట్ తప్పకుండా చెయ్యాలి. టెస్ట్ చేసిన ప్రదేశంలో చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడినా, చర్మం రంగు మారినా, పొక్కుల్లా వచ్చినా వెంటనే కడిగేసి, పొడిబట్టతో తుడిచేసి డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. ఆ ప్రదేశంలో ఏదైనా క్రీం లాంటిది అప్లయ్ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది.

'అన్‌ఫ్రెంచ్', 'ఫేం', 'వీట్'... ఇలా రకరకాల హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీంలు మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్న వారు వీటిని ఉపయోగించే ముందు మంచి స్కిన్ స్పెషలిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

వ్యాక్సింగ్

వెంట్రుకలు తీసేసిన తర్వాత ఆ స్థానంలో కనీసం 4-6 వారాల పాటు మళ్లీ అవి రాకూడదు అని ఆశించే వారు వ్యాక్సింగ్ చేయించుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు బ్యూటీషియన్ లక్ష్మి.

వ్యాక్సింగ్ ప్రక్రియలో రెండు రకాలుంటాయి. 'కోల్డ్ వ్యాక్స్', 'హాట్ వ్యాక్స్'.



హాట్ వ్యాక్స్‌ని వేడి చేసి ద్రవ రూపంలో వెంట్రుకలున్న ప్రదేశంలో త్వరత్వరగా అప్లయ్ చేస్తూ అదే సమయంలో పేపర్ లేదా క్లాత్ స్ట్రిప్స్ చర్మంపైన అంటించి వెంటనే స్ట్రిప్స్‌ను వ్యతిరేక దిశలో లాగుతారు. ఈ పద్ధతిలో స్ట్రిప్ అంటించినంత వరకు ఆ ప్రదేశంలో ఉన్న వెంట్రుకలు కుదుళ్లతో సహా ఊడి వస్తాయి.

కోల్డ్ వ్యాక్స్ చర్మంపై నేరుగా అప్లయ్ చేస్తారు. దీనిని వేడి చెయ్యాల్సిన పని లేదు. హాట్ వ్యాక్స్ లాగా స్ట్రిప్స్ అంటించి, వ్యతిరేక దిశలో లాగుతారు. ఈ పద్ధతిలో క్రమంగా వెంట్రుకల ఎదుగుదల తగ్గుతూ వస్తుంది.

వ్యాక్సింగ్ ఏదైనా ఒక మంచి బ్యూటీ పార్లర్‌లో ఎక్స్‌పర్ట్స్‌తో చేయించుకోవడం ఉత్తమం. దీనికి **100 - 150** రూపాయల వరకు ఖర్చవుతుంది. వెంట్రుకలు సైజులో చిన్నవిగా ఉంటే వ్యాక్సింగ్ ప్రక్రియ మంచి ఫలితాన్ని ఇవ్వదు. వెంట్రుకలు ఎంత లేదన్నా అంగుళంలో నాలుగోవంతు పొడుగన్నా ఉండాలి.

వీటిపై దృష్టి పెట్టండి : సున్నిత చర్మం, ఎండకు వేడెక్కిన చర్మంపై వ్యాక్స్ అప్లయ్ చెయ్యకూడదు. పీరియడ్స్‌కు ముందు మూడు రోజులు చర్మం ఎంతో సెన్సిటివ్‌గా ఉంటుంది.

కాబట్టి ఆ రోజుల్లో వ్యాక్సింగ్ చేయించుకోకూడదు. ఏదైనా అనారోగ్య కారణంగా బాధపడుతున్నవారు డాక్టర్‌ను



సంప్రదించి మాత్రమే వ్యాక్సింగ్ చేయించుకోవాలి.

స్వయంగా వ్యాక్సింగ్ చేసుకోదలచిన వారు ముందుగా వ్యాక్సింగ్ పద్ధతిని నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. ఇలా స్వయంగా వ్యాక్సింగ్ చేసుకునేవారు దీని కోసం మంచి పేరున్న కంపెనీకి సంబంధించిన వ్యాక్స్ కొనుగోలు చేయాలి.

ఎపీలేటర్

ఇది ఒక చిన్న ఉపకరణం. హ్యాండీగా ఉండే దీన్ని చర్మంపై ఉపయోగించి దీనిలో ఉన్న ట్వీజర్స్ సహాయంతో వెంట్రుకలను కుదుళ్లతోపాటు తీసేస్తారు. ఆ ప్రదేశంలో మళ్లీ **3-4** వారాల వరకు వెంట్రుకలు రావు.

అయితే ఇది ఒక్కొక్కరి చర్మ తత్వాన్ని బట్టి మారుతుంటుంది. వ్యాక్సింగ్ ప్రక్రియలో ఎంత నొప్పి కలుగుతుందో ఈ ఎపీలేటర్ ఉపయోగించినప్పుడు అంతే నొప్పి కలుగుతుంది. ఎపీలేటర్‌తో కేవలం **0.5** మి.మీ. పొడవు ఉన్న వెంట్రుకలను కూడా తొలగించవచ్చు.

వీటిపై దృష్టి పెట్టండి : మొదటిసారి ఎపీలేటర్‌ను ఉపయోగించే వారు, చాలాకాలం గ్యాప్ తర్వాత మళ్లీ ఉపయోగించే వారు ముందుగా వెంట్రుకలను కత్తిరించి వాటి పొడవు తగ్గించాల్సి ఉంటుంది.

2-5 మి.మీ. పొడవు ఉన్న వెంట్రుకలను తొలగించేందుకు ఎపీలేటింగ్ ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తే వెంట్రుకలు పూర్తిగా తొలగిపోయి చర్మం శుభ్రపడుతుంది నొప్పి తక్కువగా ఉంటుంది.

ఎపీలేటర్ ఉపయోగించే ప్రదేశంలో క్రీములు, తేమ లాంటివి లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మార్కెట్లో రకరకాల ఎపీలేటర్లు లభిస్తున్నాయి.

దీన్ని ఉపయోగించి ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు చర్మంపై వెంట్రుకలు తొలగించి శుభ్రపరచుకోవచ్చు. ఈ ప్రక్రియకు చాలా తక్కువ సమయం పడుతుంది. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ●



రూ. 6000/- నగదు బహుమతి పోటీ

'గృహశోభ' పాఠకుల కోసం

ఒక సరికొత్త ఆసక్తికర బహుమతి పోటీ. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఈ క్రింద పేర్కొన్న నగరాలలో ఆగష్టు 1, 2010 నాటి గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలను ఊహించి మాకు తెలియజేయండి. మొదటి సరైన సమాధానానికి రూ. 5,000/- బహుమతిగా పొందండి. అన్నీ కరెక్టుగా చెప్పకున్నా మీరు నిరుత్సాహపడాల్సిన అవసరం లేదు. మిగిలిన రూ. 1,000/-లను కన్సొలేషన్ బహుమతి క్రింద మొదటి అయిదుగురికీ పంచుతాము.

ఉదా : హైదరాబాద్‌లో ఉష్ణోగ్రత 39.4 డిగ్రీలు ఉంటే 39 అని రాయవచ్చు. ఒకవేళ హైదరాబాద్‌లో 39.6 డిగ్రీలు ఉంటే 40 డిగ్రీలుగా రాసుకోవచ్చు. కానీ 39.5 డిగ్రీలు ఉంటే మాత్రం దాన్ని ఖచ్చితంగా తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది.

సూర్యకాంతం చిటపటలు పోటీ - 48 విజేతలు

(జూన్ 1, 2010న హైదరాబాద్ వాతావరణశాఖ తెలియజేసిన వివరాలను సరిచూసుకుని విజేతలను నిర్ణయించాం)

ఈసారి ఆల్ కరెక్టుగా ఎవరూ వ్రాయలేదు. కన్సొలేషన్ బహుమతికి ఐదుగురు ఎంపికయ్యారు.

విజేతలు : 1. గీత, బెంగళూరు, 2. పి.శివకుమారి, విజయవాడ, 3. సంగ్రాం హరికిషన్, సంగారెడ్డి, 4. బి.ఉమాదేవి, చిత్తూరు, 5. వాస్తు రామచంద్ర, నెల్లూరు

(   ) సూర్యకాంతం చిటపటలు-51

	నగరాలు	గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత
1.	హైదరాబాద్	---- డిగ్రీలు
2.	విశాఖపట్నం	---- డిగ్రీలు
3.	విజయవాడ	---- డిగ్రీలు
4.	తిరుపతి	---- డిగ్రీలు

(   ) పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

....

సంతకం : ....

ఎంట్రీలు పంపాల్సిన చిరునామా : సూర్యకాంతం చిటపటలు-51,
'గృహశోభ', 122, సి.టి.సి., 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003.

అందాలకు మెరుగులు దిద్దే కొత్త ట్రెండ్

మినరల్ మేకప్

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

కాస్మటిక్ ప్రపంచంలోకి దూసుకు వచ్చిన ఒక కొత్త అంశం మేకప్. ఇది కేవలం మేకప్ మాత్రమే కాదు. మీకు అందంతోపాటు మీ ఏజింగ్ లక్షణాలను అత్యంత సహజంగా నియంత్రించగల పరమౌషధం. సౌందర్య సాధనంగా ఉపయోగించే మినరల్ మేకప్ ఇప్పటిది కాదు. ఇది చాలా ప్రాచీనమైనది.

ఇతిహాసాల్లో దీని గురించి ఎన్నో ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. ప్రాచీనకాలంలో మహిళలు భూమి లోపల లభించే ఎంతో ఖరీదైన మెరిసే ఒక రాయితో పౌడర్లు, దాంతోపాటు ఇతర సౌందర్యసాధనాలను తయారుచేసుకునేవారు. అదే రాయిని ప్రస్తుతం అన్ని రకాల కాస్మటిక్స్‌లో వాడుతున్నారు. దీనితో క్రీమ్‌లు, ఫౌండేషన్, 'ఐ' షేడోలను తయారుచేస్తున్నారు. దీనికి 'మేజిక్ పౌడర్' అని పేరు పెట్టారు కూడా. ఈ పౌడర్‌తో చేసేదే మినరల్ మేకప్.

సురక్షితం, కోమలం

చాలామంది మహిళలు, ఎలర్జీ, చర్మం మొద్దుబారిపోవటం, మూసుకుపోవటం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఏదైనా ఒక మేకప్ వేసుకుని సరిగా తొలగించుకోకపోతే ఇలాంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. కాని మినరల్ మేకప్ శరీరాన్ని నైసర్గికంగా సంరక్షిస్తుంది. ఎలాంటి







సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. సూర్యకిరణాలను నెంబర్ వన్ ఏజింగ్ ఏజెంట్‌గా చెప్పుకోవచ్చు. కానీ మినరల్ మేకప్‌తో లభించే జింక్, ఆక్సైడ్‌లు కిరణాల రేడియేషన్ నుండి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. మిగతా క్రీమ్స్‌లాగా ఆల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాల నుండి సంరక్షించే మినరల్ మేకప్‌లో ఎలాంటి రసాయనాలు ఉండవు. క్రీమ్స్‌లో ఉండే టైటానియమ్ డయాక్సైడ్, జింక్ డయాక్సైడ్ మిశ్రమాలు సూర్యకిరణాలను రిఫ్లెక్స్ చేస్తాయి. ఇవి చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి.

అత్యంత నాణ్యతా ప్రమాణాలతో కూడిన మినరల్ మేకప్ ఎంతో సాఫ్ట్‌గా ఉంటుంది. కొంతమంది చర్మం చాలా సెన్సిటివ్‌గా ఉంటుంది. అలాంటి వారు ఈ క్రీమ్‌లను నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగించవచ్చు.

వీటిని వాడితే చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోవు. ఇలా మూసుకుపోవటంతో వచ్చే అనర్థాలనూ నివారించవచ్చు.

మినరల్స్‌తో తయారుచేసిన ఈ ఉత్పత్తుల్లో విటమిన్స్, యాంటీ ఆక్సైడ్‌లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాతావరణానికి అనుకూలంగా చర్మాన్ని కాపాడటంతోపాటు ఇవి ఏజింగ్ లక్షణాలను నియంత్రిస్తాయి. లేజర్‌మేకప్, స్కిన్ పీలింగ్ చేసుకున్న తర్వాత చర్మానికి ఒక సురక్షా కవచంగా పనిచేస్తుంది.

> ఎంత బాగా మేకప్ వేసుకున్నాసరే చెమట పడితే కరిగిపోతుందా? వానలో కాస్త తడవగానే చెరిగి పోతుందా? అయితే ఇప్పుడా భయం అక్కరలేదు. వాటర్‌ప్రూఫ్ మినరల్ మేకప్‌తో మీ మేకప్ అసలు చెరిగిపోదు. పైగా మీ శరీరానికి ఇది నేచురల్ లుక్ ఇస్తుంది.

నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం మినరల్ మేకప్ చేసుకున్న తర్వాత కూడా చర్మం ఊపిరి పీల్చుకుంటుంది. దీనిలో ఉండే టైటానియమ్, గోల్డ్, జింక్, మెగ్నీషియం, అల్యూమినియం చర్మానికి పునర్జీవనం కలిగిస్తాయి. చర్మంపై కనిపించే చారలు, గీతలు నుండి విముక్తి పొందుతారు. ఈ మినరల్ పౌడర్‌ని అన్ని రకాల చర్మాల వారు ఉపయోగించవచ్చు.

మినరల్ క్రీమ్ పౌడర్ ఉపయోగించటం ఎలా?

- ముందుగా మినరల్ పౌడర్‌ని ముఖానికి రాసుకోవాలి.
- కొద్దిసేపటి తర్వాత పౌడర్‌ను చర్మం పీల్చుకుంటుంది.
- దీన్ని రాసుకునేటప్పుడు కింద నుంచి పైకి స్ట్రోక్స్ ఇవ్వాలి. దీంతో చర్మం నిగనిగలాడుతుంది.
- అవసరాన్ని బట్టి ఇంకో లేయర్ వేసుకోవచ్చు.
- చర్మానికి బ్రైట్ లుక్ రావాలంటే కాస్త మాయిశ్చరైజర్ కలిపి రాసుకోవచ్చు.
- మినరల్ మేకప్ వేసుకోవటం పూర్తి అయిన తర్వాత కొత్త లుక్ వస్తుంది.
- మేకప్‌తో చమట, వర్షం సమస్యలు ఉండవు. పైగా ఇది చర్మాన్ని కృత్రిమంగా కాకుండా సహజమైన సౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.

మినరల్ మేకప్‌తో లాభాలు

- మేకప్ ఎక్కువసేపు నిలిచి ఉంటుంది.
- సున్నిత చర్మం ఉన్న వారూ దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.
- ఇది సన్‌స్క్రీన్ లాగా పనిచేస్తుంది.
- నేచురల్ లుక్ ఇస్తుంది.
- మినరల్ ఆయిల్ సువాసనభరితంగా ఉంటుంది. ఎలర్జీలాంటివి దరి చేరవు.
- మినరల్ మేకప్‌ను తొలగించటం ఎంతో తేలిక.



విదేశాల్లో ఈ ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. గతంలో ఇలాంటి ఉత్పత్తులు మన దేశానికి ఆలస్యంగా వచ్చేవి. కాని ఇప్పుడు పరిస్థితి మారి పోయింది. మన దేశంలోనూ మినరల్ ఉత్పత్తుల వాడకం క్రమంగా పెరగడం మొదలైంది. ●

అవగాహన లేని అనురాగం అటకెక్కితే?

వైవాహిక జీవితం సఫలం కావటానికి ఒకరు ఇంకొకరి కోసం త్యాగం చేయాలి. నమ్మకాన్ని అందించాలి. ఒకరి భావనలను మరొకరు స్వీకరించాలి. ఇలా ఒకరి మనసును ఇంకొకరు అర్థం చేసుకున్నప్పుడే వారి సంసార రథం ముందుకు సాగుతుంది

● గీత



'నువ్వు నేటికీ నన్ను అర్థం చేసుకోలేకపోయావు'

'నిజమే! నిన్నెప్పుడూ నేను అర్థం చేసుకోలేను కూడా!'

'కనీసం నన్ను అర్థం చేసుకోటానికి ప్రయత్నించనైనా లేదు'

'నిన్ను అర్థం చేసుకోవటం చాలా కష్టం'

'నన్ను అర్థం చేసుకోగలిగితే ఎంత బాగుండేది!'

చాలా కుటుంబాల్లో మీరు ఇలాంటి డైలాగులు వింటుంటారు. విచిత్రమేమిటంటే జీవితంలో భార్యా భర్తలు ఓ సుదీర్ఘ ప్రయాణం సాగించినా కూడా ఇలాంటి ఎత్తిపొడుపు మాటలే వినబడుతుంటాయి. చిన్న చిన్న విషయాలే పెద్ద వివాదాలకు దారి తీస్తుంటాయి.

వెంకట నారాయణ తాను ఏదో తమాషాగా అన్న మాటను అతని భార్య చాలా సీరియస్‌గా తీసుకుని కోపంతో రుసరుసలాడుతుంది.

ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ 'ఇద్దరం వృద్ధులమయ్యాం. ఇంతవరకూ మా ఆవిడ నన్ను అర్థం చేసుకోలేదు. తమాషాగా అన్న చిన్న మాటను కూడా కొండంతలు చేసి సీరియస్ చేస్తుంది' అని ఆరోపిస్తుంటాడు నారాయణ.

సత్యమూర్తి భార్య కంప్లయింట్ మరో విధంగా ఉంది.

'నేను పరాయి పురుషుడితో, అతను నాకు సోదరుడి వరసైనా సరే, ఆయన ఓర్చుకోలేడు. నాకు ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. ఆయనపై నేనెంతో నమ్మకంగా ఉన్నా కూడా ఈ మహానుభావుడికి నేనంటే ఇంతవరకు అర్థం కాలేదు'అని తన బాధను చెప్పుకుంది.

గౌరీనాథ్ తన గొప్పింటి భార్య గురించి ఇలా ఫిర్యాదు చేసాడు.

'మాది మధ్య తరగతి కుటుంబం. అవసరాలను బట్టి ఖర్చు పెట్టుకోవాలి. మా ఆవిడ తల్లిదండ్రులు గొప్పింటివారు కావచ్చు. కానీ సాటివారితో పోటీపడి బతకాలంటే ఎలా కుదురుతుంది? తన బడాయి కోసం కష్టార్జితాన్ని ఇలా తగలేస్తే ఎలా? పిల్లల భవిష్యత్తును లెక్క చెయ్యకుండా డబ్బుల్ని నీళ్లలా ఖర్చు చెయ్యటం తగునా?'అని ప్రశ్నించాడు.

వీరేష్‌ది సెక్స్ ప్రోబ్లమ్. అతనిలా అంటున్నాడు.

'సెక్స్ అంటే ఆమెకు ఇంటి పనులు పూర్తి చేసుకోవటంలాంటిదని అనుకుంటుంది. అదొక డ్యూటీ చెయ్యాలంతే! ఒక ఖాళీస్థానాన్ని భర్తీ చేయాలి. దానికంత ప్రాముఖ్యత ఏముందని ఆమె భావన. పిల్లలు కన్న తర్వాత కూడా నేను ఇంతవరకు సెక్స్‌లో సంపూర్ణ ఆనందాన్ని పొందలేకపోయాను. నా శారీరక అవసరాన్ని ఆవిడ అంత సీరియస్‌గా తీసుకోలేకపోవటం నా దురదృష్టం!'అని వాపోయాడు.

రూప తన భర్త గురించి ఇలా కామెంటు చేసింది.

'పార్టీ, ఫంక్షన్స్‌లో మిగతా భర్తలు ఎంతో క్లోజ్‌గా అందరితో కలిసి మెలిసి తిరుగుతుంటారు. కానీ మా శ్రీవారు మాత్రం మరీ రిజర్వ్‌డ్‌గా కనిపిస్తుంటారు. అందరిలాగా నా భర్త కూడా సరదాగా నాతో గడపాలి గదా? రొమాంటిక్‌గా లేకపోతే ఎలా?' అని ప్రశ్నించింది.

ఇలా ఒకరి మీద మరొకరి ఫిర్యాదులు అనంతంగా వ్యాపించి ఉన్నాయి. నన్ను అర్థం చేసుకోవటం లేదంటే, కాదు నన్ను అర్థం చేసుకోవటం లేదని భార్యా భర్తల మధ్య వాగ్వివాదాలు మొదలవుతున్నాయి. ఇవి చిన్నగా మొదలై చివరికి గాలివానలా మారుతూ ఉంటుంది. ఈ విషయాలు చూడడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ ఒక నిప్పురవ్వ జ్వాలగా మారటానికి ఎంతోకాలం పట్టదు.

కొంచెం మీరూ, కొంచెం వారూ అర్థం చేసుకోండి!

పెళ్ళైన తర్వాత ఒక ఫంక్షన్‌లో దివ్య తన మరదలను చూసి నివ్వెరపోయింది. వైట్ జీన్స్‌పై స్లీవ్‌లెస్ టాప్, రంగు వేసుకున్న పొడి జుట్టు, అనవసర మేకప్ మోస్తున్న ముఖం. ఆమెను చూసాక దివ్య ఆలోచనలో పడింది. ఎక్కడ ఈమె, ఎక్కడ తన మరిది! సౌమ్యంగా గంభీర స్వభావుడైన తన మరిది లెక్చరర్ వివేక్‌ను ఈమెతో అసలు పోల్చలేము అని అనుకుంది. దివ్య మరిది, మరదలు ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువాల్లా ఉంటారు. ఆమేమో సీతాకోకచిలుకలా ఎగురుతూ, తిరుగుతుంటుంది. వివేక్ సింపుల్‌గా చీర, రవికె ధరించిన భారతీయ స్త్రీని ఇష్టపడతాడు. మరి అతనికి ఇలాంటి ఆమె దొరికింది. దివ్య వీరిద్దరి మధ్య ఉన్న పరస్పర

విరుద్ధ అంశాలను విడమరిచి చెప్పటానికి ఎంతో ప్రయత్నించింది.

ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'ఆధునికత, ఫ్యాషన్‌ను నేను వ్యతిరేకించటం లేదు. కాని మనకంటూ ఓ సంస్కృతీ సంప్రదాయముంది కదా! దానికనుగుణంగా ఉండాలన్నదే నా అభిమతం. నాకు అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం లేదనుకునే వారికి ఏమని చెప్పగలం?'అని చెప్పింది.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అది చూసిన స్నేహితులు ఎవరైనాసరే తన గురించి మనసు విప్పి చెప్పాలనుకుంటాడు. అయితే వారు చెప్పేది అర్థం చేసుకుంటూనే, అర్థం కానట్టుగా ముఖం చాటేసుకుని తమ స్వార్థాన్ని చూసుకునే వారిని చూసి సెంటిమెంటున్న ఎవరూ కూడా ఆ అవహేళన భరించలేరు.

ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కొనే భార్యాభర్తలు ఎందరో ఉంటారు. ఎవరి కోరికలు వారివి. ఎవరి అభిరుచులు వారివే అనుకుంటూ ఇద్దరూ ఉత్తర దక్షిణ ధృవాల్లా నిల్చున్నప్పుడు ఇద్దరి మధ్య ఒక అర్థంగాని అగాధం ఏర్పడుతుంది. విరిగిన మనసులతో సహజీవనం సాధ్యం కాదు. రెండడుగులు ఒకరు ముందుకు వేస్తే, మరొకరు తోడుగా మరో రెండడుగులు వేసినప్పుడే వీరిద్దరి మధ్య ఏర్పడిన అగాధాన్ని పూడ్చవచ్చు. దూరాల్ని రూపుమాపవచ్చు. ఈ సందర్భంగా మ్యారేజీ కౌన్సిలర్ బెనర్జీ చెప్పిన మాటల్ని గుర్తు చేసుకుందాం.

'భార్యాభర్తలు ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా సరే నిరంతరం ఒకరిని మరొకరు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఒకరి మనోభావాలను ఇంకొకరు గౌరవిస్తూ వెళ్ళాలి' అని బెనర్జీ అభిప్రాయం.

స్నేహితుల ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోండి

తల్లి దండ్రుల గారాలపట్టీగా పెరిగిన శ్వేత స్వాభావికంగా సిగ్గు, బిడియంతో నిండి ఉంటుంది. భర్త వికాస్, శ్వేత ప్రతిచిన్న పెద్ద కోరికల్ని మన్నిస్తూ వాటిని తీర్చటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అయినా శ్వేత తన భర్త గురించి నెగిటివ్‌గా ఆలోచిస్తూ తనను లెక్కచేయటం లేదని, కేర్ చేయటం లేదని, ఆ విషయంలో తన తల్లి దండ్రులు ఎంతో గొప్పవారని అనుకుంటుంది. మరోవైపు వికాస్ తాను శ్వేతను ఎంత ప్రేమించినా ఆవిడ నుంచి ఎలాంటి పాజిటివ్ స్పందన రావటం లేదని, పైగా ఎదురుదాడికి దిగుతోందని, ఫిర్యాదుల చిట్టా విప్పుతుందని, నా సెంటిమెంట్స్‌ను అవహేళన చేస్తోందని ఆరోపిస్తుంటారు. అవహేళన, నిందల మధ్య వికాస్ మనసు బండగా మారిపోయింది. పెళ్ళైన 15 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా వికాస్ బరువెక్కిన హృదయంతో జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు.

'యు.యస్. రివ్యూ ఆఫ్ ద హార్ట్ అసోసియేషన్' జరిపిన ఒక సర్వేలో 'వైవాహిక జీవితంలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోలేని కారణంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి' అని తేలింది. వాస్తవానికి ఇతరుల భావాలను మన్నిస్తున్న వ్యక్తి తాను కూడా అదే రకమైన స్పందనను ఇతరుల నుండి కోరుకుంటున్నాడని అర్థం చేసుకోవాలి. మరి భార్యాభర్తల అనుబంధం అంటే ఇచ్చిపుచ్చుకునే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది కదా! ఒక చేతితో చప్పుడు రాదు.

కాబట్టి ముందుగా తమ వ్యవహారశైలిని పరిశీలించుకోవాలి. సాటి మనిషి ఏమి ఆలోచిస్తున్నాడనే విషయాన్ని ఆకలింపు చేసుకోవాలి. ప్రతి కోరిక తీరాలన్న పట్టుదల ఉండకూడదు. కానీ ప్రయత్నంలో నమ్మకం, ఏకాగ్రత కనిపించాలి. చెప్పలేనివి, చేయలేని బలహీనతలు ఎన్నో ఉంటాయి. వాటికీ పరిధులుంటాయి. అన్నిటినీ అర్థం చేసుకుంటూ వెళ్ళాలి.

శ్రేయోభిలాషుల భావాలను ఆదరించండి

25 సంవత్సరాల వైవాహిక జీవితాన్ని పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా తల్లికి ఒక కూతురు కానుకగా ఒక వయొలిన్ ఇస్తే ఆ తల్లి తన 25 సంవత్సరాల వైవాహిక జీవితాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని కన్నీటి పర్యంతమైంది. భర్త కాకపోయినా, కనీసం తను కన్న కూతురైనా చివరకు తన భావాలను అర్థం చేసుకుందన్న తృప్తి ఆమెకు కలిగింది.

పెళ్ళికి ముందు సునంద వయొలిన్ ఎంతో బాగా వాయించేది. దాంతో సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఆమెకు ఎంతో ఆత్మ సంతృప్తి లభించేది. పెళ్ళైన తర్వాత సునంద కున్న ఆ వయొలిన్ వాదన కాస్త మూలన పడింది. భర్త ఆమెకు సహకరించలేదు. 'ఎప్పుడూ కుయ్ కుయ్ మంటున్న ఈ వయొలిన్ గోల ఏమిటి? దీంతో ఒరిగేదేముంటుంది? ఏదైనా మంచి జాబ్ చేయవచ్చు కదా? కుటుంబ ఖర్చుల భారమన్నా తగ్గుతుంది' అని ఆమె భర్త విసుక్కునేవాడు.

దాంతో సునందలో ఉన్న ఆ కోరిక కాస్త చచ్చిపోయింది. భర్త చెప్పినట్టుగా వింటూ ఉద్యోగం చేస్తూ ఇంటి ఖర్చులకు నాలుగు డబ్బులు సంపాదించింది. తన విధులను సక్రమంగా నిర్వర్తించింది. కానీ వయొలిన్ కోరిక మాత్రం అలాగే ఆమె హృదయాంతరాల్లో కనుమరుగైపోయింది. దాన్ని ఆమె కూతురు గుర్తు చేసింది. దాంతో ఆమెలో ఆనందాశ్రువులు పొంగి పొరలాయి.

ఆస్ట్రేలియాలో 'హ్యూమన్ సైకాలజీ'పై ఒక పరిశోధన జరిగింది. పరిశోధకులు డాక్టర్ ఆర్.కె. సిన్హా మాట్లాడుతూ 'అచేతనావస్థ మస్తిష్కంలో అణచి వేసిన అసంపూర్ణ కోరికలు మనిషి అంతర్యాన్ని డొల్లగా మారుస్తాయి. దీంతో



మానసిక సమస్యలెన్నో ఉత్పన్నమౌతాయి. హిస్టీరియా, మూర్ఛ, డిప్రెషన్, అబ్సెన్స్, సిజోఫ్రేనియా లాంటి మానసిక వ్యాధులు దీని కారణంగా తలెత్తుతాయి'

శరీరమే కాదు మనసు కూడా తోడవ్వాలి

కొంత జాగ్రత్తగా మెలిగితే చాలు. అర్థం చేసుకోవటం లేదు అన్న లోయలోంచి భార్యాభర్తలు బయటపడతారు. పెళ్ళైన తర్వాత భార్యాభర్తలు శారీరకంగా కలుస్తున్నారు తప్ప వారు తమ మనసు గురించి ఆలోచించటం లేదు. దీన్ని తెలివిలేనితనం అనవచ్చు. సంవేదనలతో కూడుకున్న మనసును అడవిపాలు చేస్తున్నారు. ఇక్కడి నుండే సమస్యల పరంపర మొదలవుతుంది. పెళ్ళైన తర్వాత అతిముఖ్యం, ప్రధానమైన విషయం ఇద్దరి మనసులు. వారి స్వభావాలు, అభిరుచులు, అలవాట్ల గురించి అవగాహన పెంచుకుని వాటికి సహకరించటం అలవాటు చేసుకోవాలి. లోటుపాట్లను భర్తీ చేసుకుంటూ వెళ్ళాలి. ఒకేరోజులో ఏదీ కాదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని మెలగాలి.

ఒకసారి మీరు ప్రకృతిని గమనించండి. ఏదీ సంపూర్ణం కాదు. అంతా అసంపూర్ణంగానే ముగుస్తుంది. మనం కూడా ప్రకృతిలో ఒక భాగమే కదా! అన్ని అలలూ తీరాన్ని తాకలేవు. అలాగే జీవితంలో చెలరేగే కోరికలన్నీ పూర్తి కావు. కొన్ని అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోవటం తప్పదు. అలా అనుకుని సర్దుకుపోవటం నేర్చుకోవాలి. సాధించి, పీడించటం మనుషులకు మంచిది కాదు. ●

పసందైన పర్యాటక ప్రదేశం
పెనాంగ్



● శివరాజ్

ప్రకృతి ఒడిలో పొదిగిన మణిరత్నం 'పెనాంగ్' సహజ ప్రాకృతిక దృశ్యాలు, ప్రాచీన చారిత్రక సంపద అన్నింటినీ తన ఒడిలో దాచుకున్న 'పెనాంగ్'ను ఒకసారి చూసి తీరవలసిందే!

పెనాంగ్ మలేషియాలోని ఓ సుప్రసిద్ధ పర్యాటక ప్రదేశం ఇది. ఇక్కడ ఎన్నో ఆకర్షణీయమైన స్థలాలున్నాయి. అద్భుత సముద్రతీర ప్రదేశం ఇక్కడి ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ఇక్కడ ఇంకో ప్రత్యేకత ఉంది. అదే రుచికరమైన భోజనం. ఎన్నో రకరకాల రుచికరమైన వంటలు ఇక్కడ లభిస్తాయి. అందుకే పర్యాటకులు ఇక్కడ కిటకిటలాడుతూ ఉంటారు. అంతటా కలియ తిరుగుతూ ఆనందాలను జుర్రుకుంటూ ఉంటారు. ఇదొక అందమైన ద్వీపం. ఎన్నో శతాబ్దాల ప్రాచీన కట్టడాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాచీన కట్టడాల మధ్య అధునాతన భవనాలూ ఉన్నాయి. నేటి నాగరికతకు ఇవి అద్దం పడుతున్నాయి. మలేషియా మొత్తంలో ఇది అతిపెద్ద, అధిక జనసంఖ్యగల 4వ నెంబరు ద్వీపం.

మలేషియా ముఖ్య భూభాగానికి, పెనాంగ్‌కి మధ్య ఒక అందమైన వంతెన ఉంది. ఇది 13.5 కి.మీ. ఉంటుంది. దీన్ని 1985లో నిర్మించారు. మలేషియాలోనే అతి పెద్ద వంతెన ఇదే!

పెనాంగ్ పర్వతం

ఈ ద్వీపం మొత్తం పర్వత ప్రాంతం. ఇది పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తుంది. సముద్ర మట్టానికి ఇది 821 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంది. కొండమీదికి ఎక్కి వెళ్ళినప్పుడు స్వచ్ఛమైన గాలి ఆస్వాదించవచ్చు. ఆ పర్వతంపై ఇంగ్లీషు వాళ్లు కట్టుకున్న కొన్ని బంగళాలు నాటి వైభవాన్ని తెలియచేస్తుంటాయి. వీటిని గెస్ట్ హౌస్‌లుగా, రెస్టారెంట్లుగా మార్చు చేసారు. ఈ కొండల పైనుండి చూస్తే చుట్టూరా అందాలన్నీ ఒక్కసారి కళ్లముందు కదలాడుతాయి.

ఈ ప్రాంతాన్ని తాంజుంగ్‌బుంగా అంటారు. ఇది బొమ్మల సంగ్రహాలయం. ఆసియాలోని ప్రత్యేకమైన బొమ్మలు ఇక్కడ దర్శనమిస్తాయి. పిల్లలకు వినోదాన్ని పంచే ఈ బొమ్మలు లక్షకుపైగా ఉన్నాయి. ఇక్కడ పిల్లలు ఎక్కువ సమయాన్ని గడపటానికి ఇష్టపడతారు. ఇక్కడ ప్రపంచపు 'సూపర్ హీరోస్' బొమ్మలు ఉన్నాయి. పిల్లలకు ఇది మంచి విహార స్థలం.

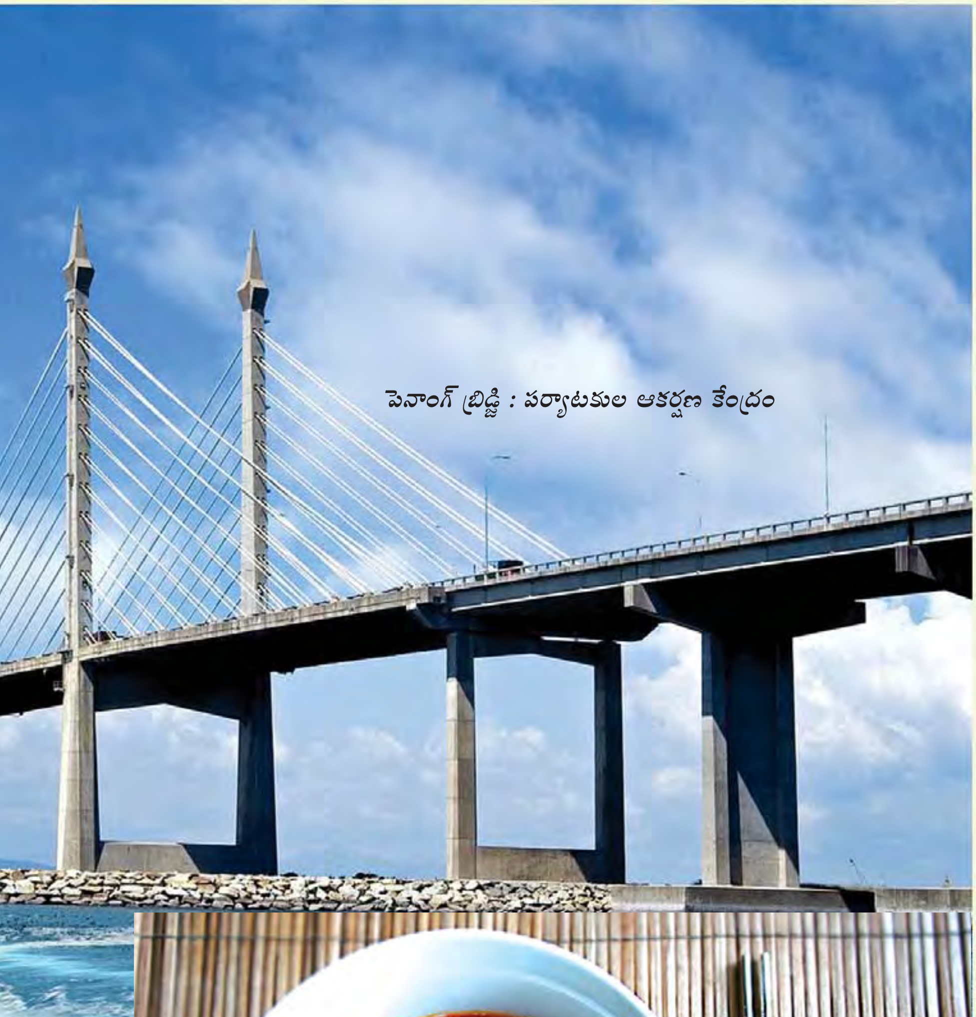
విశాలంగా కనిపించే కేక్ లోక్ సీ బౌద్ధాలయం



తేలుక్ బహాంగ్

దీన్ని 'ట్రాపికల్ స్పాయిస్ గార్డెన్' అనే పేరుతో పిలుస్తారు. ఇక్కడ పర్యాటకులు ఎంతో ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. పచ్చని చెట్లు, అరుదైన మేలుజాతి వృక్షాలు, వివిధ రకాల మొక్కలు, దేశ, విదేశీ జాతుల పుష్పాలతో ఈ స్థలం ఒక ఆయుర్వేద నిలయంగా కనిపిస్తుంది.

ఇక్కడ కాఫీ హౌస్‌లో కూర్చొని కమ్మని కాఫీతాగుతూ నీలిరంగు సముద్రాన్ని కళ్లారా చూడవచ్చు.



పెనాంగ్ బ్రిడ్జి : పర్యాటకుల ఆకర్షణ కేంద్రం



తేలుక్ బహాంగ్‌లో సీతాకోకచిలుకల ఉద్యానవనం ఉంది. దీనికి ప్రపంచంలో ఎంతో పేరుంది.

ఇక్కడికి 2008లో బ్రిటన్ పూర్వ ప్రధానమంత్రి టోనీబ్లేయర్ వచ్చినప్పుడు ఈ ఉద్యానవనాన్ని చూసి ఎంతో మెచ్చుకున్నాడు.

'పైంతాయి' పేరుతో పిలిచే రాష్ట్రీయ ఉద్యానవనం మలేషియాలోని అన్నిటికంటే చిన్నది. అయినా ఇది ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ఇది సముద్ర తీరాన ఉంటుంది. శుభ్రమైన ఇసుకతిన్నెలు, నీలిరంగు కెరటాలు పిల్లల్ని, పెద్దల్ని ఆకర్షిస్తాయి.

ప్రాచీన సంపద

పెనాంగ్‌లో ప్రాచీన బౌద్ధమందిరాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటిలో 140 సంవత్సరాల ప్రాచీన జెడ్ ఎంపరర్ ఆలయం పెనాంగ్ హిల్ రైల్వేస్టేషన్‌కు దగ్గరలో ఉంది.

చైనీయుల కొత్త సంవత్సరం రోజున ఇక్కడికి బౌద్ధ మతస్థులు ఎక్కువ సంఖ్యలో వస్తారు. 1990లో నిర్మితమైన కేక్‌లోక్‌సీ ఆలయం మలేషియాలోనే అతి పెద్ద బౌద్ధ ఆలయం.

పండుగలు, ఉత్సవాలు

'సంక్రాంత్', 'లేవ్ క్రథాంగ్' అనే రెండు పండుగలు ఇక్కడ ఎంతో గొప్పగా జరుపుకుంటారు. ఇదే రోజున థాయ్ ప్రజల నూతన సంవత్సరం ప్రారంభమౌతుంది. పండుగను 3-4 రోజులు జరుపుకుంటారు. పన్నీరును ఒకరిమీద మరొకరు ఆ రోజు చల్లుకుంటారు.

మన హోలీ పండుగలాంటిదే వారి పండుగ కూడా. నీళ్లల్లో సుగంధాన్ని కలిపి చల్లుకుంటారు.

పెనాంగులో ఒక సర్ప ఆలయం ఉంది. దీనిని స్థానికులు 'చోర్ సూ కౌంగ్' అని పిలుస్తారు. ఈ ఆలయంలోని ప్రతిమను రక్షించుకోటానికి ఎన్నో పాములు అక్కడ తిరుగుతూ ఉంటాయని చెబుతుంటారు.

పచ్చని ఆకుల మొక్కలపై పాకుతూ ఇవి కనిపిస్తాయి. ఈ పచ్చని ఆకుల మధ్య పచ్చని పాముల్ని చూడటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. సుగంధ అగరువత్తుల ధూపం కారణంగా ఆ పాములు మత్తులో జోగుతున్నట్లు కనిపిస్తాయట! ఇక్కడ ఉన్న పాములు ఎవరినీ ఏమీ చేయవని చెబుతారు.

వంటల సందడి

వెరైటీ వంటకాలకు పెనాంగ్ ప్రసిద్ధికెక్కింది. ఒక్కో వంటకానిది ఒక్కో రుచి. ఇవన్నీ మీకు దారి పొడవునా ఇరువైపులా మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తూ కనిపిస్తాయి. రాత్రి సమయంలో కానీ, రెస్టారెంట్‌లో కూర్చొని కానీ మీకిష్టమైన వంటకాల రుచి చూడవచ్చు.

పెనాంగ్ విశిష్ట వంటకాల్లో 'నాసీకందార్' (అంటే అన్నం కర్రీ) ఒకటి. రెండవది 'లాక్సా'. (కొబ్బరిపాలు, మసాలా దినుసులతో తయారయ్యే వంటకం). మూడవది 'చార్ కోయ్‌తియో' (ఫ్రైడ్ నూడుల్స్). నాల్గవది 'హొకి యన్ మి' (ప్రాన్ సూప్‌తో తయారయ్యే నూడుల్స్).

ఐదవది 'రోజాక్' (తాజా కూరగాయలు, ఫలాల మిశ్రమంతో తయారైన సలాడ్స్). ఇవిగాక రకరకాల సీఫుడ్స్ ఇక్కడ లభిస్తాయి.

విదేశాల్లో ఉన్నప్పటికీ ఇక్కడ భారతీయ వంటకాల రుచి మీరూ ఆరగించవచ్చు.

ఇక్కడ పెనాంగ్ ఓడరేవు ఉంది. ఒక పడవ తీసుకుని ఇరుగుపొరుగు ద్వీపాలను సందర్శించవచ్చు.

లంకావీ ద్వీపానికి వెళ్ళేప్పుడు స్వచ్ఛమైన, అందమైన సముద్రతీరాలు, ఎత్తయిన పర్వతాలు, రబ్బరుచెట్లతో కప్పుకున్న అడవులు, రహస్యగుహలు, అందమైన జలపాతాలు దర్శనమిస్తాయి. ఈ ద్వీపాన్ని హొనోలూలూ ద్వీపంతో పోలుస్తుంటారు.

ఇక్కడ ప్రకృతి ఒడిలో మీరు హాయిగా 3-4 రోజులు గడపవచ్చు.

ఉదయం బోట్‌లో లంకావీ ద్వీపం వెళ్లి సాయంత్రం పెనాంగ్ చేరుకోవచ్చు. ద్వీపంలో తిరగటానికి టాక్సీలు లభిస్తాయి. ●



కోర్టు చెప్పిన తీర్పు

టెర్మినేషన్ ఆఫ్ ప్రెగ్నెన్సీ

● ఎస్.జోషి

సాధారణంగా తల్లిదండ్రులు తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టాలనే కోరుకుంటారు. కానీ గర్భస్థ శిశువులో లోపాలు ఉన్నట్టు వెల్లడైతే ఆ శిశువును అంతం చేసే అధికారం తల్లికి ఉంటుందా?

ఒకవైపు తల్లి కావాలన్న తపనతో కొందరు వివాహిత మహిళలు తాము దేనికైనా సిద్ధం అన్నట్లు కనిపిస్తుంటారు. మరోవైపు కొందరు బిడ్డ పుట్టాక ఎదురయ్యే సమస్యలకు భయపడి ఆ బిడ్డ ఇంకా కళ్లు తెరవకముందే కోర్టు చుట్టూ చక్కర్లు కొట్టడం చూస్తుంటాం. విచిత్రం కదూ! ఈ ప్రపంచంలో కష్టాలు లేని వారు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే ఉంటారు. కాబట్టి సమాజం, న్యాయస్థానం ఆమోదించని ప్రయత్నం ఒకటి కేవలం భయం కారణంగా, చెయ్యడం తగదు.

నిఖిత, హరీష్ ఇలాంటి ఒక వాదన కోర్టులో లేవనెత్తారు. కానీ కోర్టు తమకు న్యాయపరంగా సరైనది అని అనిపించిన తీర్పే ఇచ్చింది. నిఖిత గర్భస్థ శిశువుకు ప్రాణదానం చేస్తూ బిడ్డను ఈ లోకంలోకి వచ్చేందుకు అవకాశం కల్పించాల్సిందిగా ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

ప్రతిరోజూ మనం గర్భస్రావాలకు సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలు వింటుంటాం. కానీ, న్యాయస్థానం ఏ దారి సరైనదని నమ్ముతుందో ఆ దారి వెంటే నడవాల్సి వస్తుంది. గర్భస్థ ఆడ శిశువులను చంపడాన్ని నిరోధించడంలో

న్యాయస్థానం ఎన్నో వ్యయప్రయాసలు ఓర్చుకోవలసి వచ్చింది. అయినా ఇన్ని ప్రయాసలను వ్యర్థం చేస్తూ గర్భస్థ శిశువులో సరిదిద్దరాని లోపాలున్నాయన్న కారణం చూపిస్తూ ఆ నెపంతో ఇప్పటికీ భ్రూణహత్యల తంతు కొనసాగుతూనే ఉంది. ఎంత కఠినమైనాసరే ఈ తంతును కొనసాగనివ్వకుండా నిరోధించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

నిఖిత గర్భస్థ శిశువు విషయంలో అంతగా ఆందోళన పడిపోతే అసలు ఆమె గర్భం దాల్చి ఉండకూడదు. బిడ్డకు జన్మనివ్వడం కన్నా ఆ బిడ్డ జన్మించాక పెంచి పెద్ద చెయ్యడం మరింత కఠినమైన పని. సవ్యంగా జన్మించిన బిడ్డను ఆ బిడ్డకు 1-2 సంవత్సరాలు నిండేవరకూ పెంచడం ఎంతో కష్టం, ఎంతో జాగ్రత్తగా చూసు కోవలసి ఉంటుంది. ప్రతి తల్లీ ఇలా ఆలోచిస్తే ఇలా గర్భస్థ శిశువుల హత్యలకు అవకాశం ఉండదు. 'ఆడ శిశువులు మాకొద్దు' అని భావించేవారు దీన్ని ఒక అవకాశంగా మలుచుకుంటున్నారు. కాబట్టి వివాహిత మహిళలు పిల్లల్ని కనే ముందు 'తల్లి కావాలా వద్దా' అని ముందే దృఢంగా నిర్ణయించుకోవలసి ఉంటుంది. ఓ పటిష్టమైన ఇంటికి పునాదిని నిర్మించడం ఎంత కష్టమో ఓ పసి బిడ్డను పెంచి పెద్ద చెయ్యడం కూడా అంతే కష్టం.

పుట్టిన శిశువు జీవితాంతం వ్యాధులతో సతమతమవుతూ మిగిలిపోతే అది జన్మనిచ్చిన వారికి, జన్మించిన వారికి విచారాన్ని మిగులుస్తుంది. ఈ కారణంగానే భాయందర్‌లో నివసించే నిఖిత, హరీష్‌లు తమ గర్భస్థ శిశువు హృదయానికి సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడుతోందనీ, శిశువు జన్మించడం అంటూ జరిగితే జీవితాంతం పేస్‌మేకర్ సహాయంతోనే జీవించవలసి ఉంటుందనీ హైకోర్టులో పిటిషన్ వేసారు.

గర్భం దాల్చిన 20 వారాల తర్వాత గర్భస్రావం చేయించుకోడం కుదరని పని. 'మెడికల్ టెర్మినేషన్ ఆఫ్ ప్రెగ్నెన్సీ యాక్ట్ 1971' ప్రకారం 20 వారాల తర్వాత గర్భస్రావం చేయించుకుంటే అది చట్ట ప్రకారం నేరం. మన దేశంలో 'మెర్సీ కిల్లింగ్' అమలులో లేదు. కాబట్టి జన్మించిన తర్వాత లేదా జన్మించక ముందు చట్ట ప్రకారం మెర్సీ కిల్లింగ్‌ను అనుమతించరు.

ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉన్న ఈ పిటిషన్‌ను దాఖలు చేసిన దంపతులను న్యాయమూర్తులు ఆర్.ఎమ్.ఎస్ ఖాండేపార్కర్, ఎ.ఎ. సయ్యద్‌లు నిపుణులైన డాక్టర్లు ఇచ్చిన రిపోర్ట్ ఆధారంగా పరిశీలిస్తే నిఖిత గర్భంలో పెరుగుతోన్న శిశువు శారీరక, మానసిక లోపాలతో జన్మిస్తుందని ఎక్కడా స్పష్టంగా ధృవీకరించలేదని తేలింది. నిఖిత గర్భం దాల్చి 24 వారాలు గడిచిపోయాయి. కాబట్టి 24 వారాల తర్వాత గర్భాన్ని విచ్ఛిత్తి కావించడం నేరంగా పరిగణించబడుతుందనీ, న్యాయస్థానం ఇలాంటి నేరానికి ఎవరినీ అనుమతించడం జరగదని తేల్చి చెప్పింది. అయినప్పటికీ, గర్భంలో పెరుగుతున్న శిశువు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో పుట్టదని తెలిసినప్పుడు బిడ్డ పుట్టక ముందే అంత మొందించడం 'ఇష్టపూర్వకమైన మరణం' పరిధిలోకి వస్తుందా రాదా అని నిఖిత న్యాయస్థానాన్ని ప్రశ్నించింది. అయితే నిఖిత ప్రశ్నకు న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పులోనే సమాధానం లభించింది.

భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన

ప్రతి తల్లీ తన బిడ్డను ఎలాగైనా సరే రక్షించుకోవాలనే తపన పడడం సహజం. కానీ నిఖిత మాత్రం పుడుతూనే తమకో సమస్యగా మారబోయే బిడ్డకు జన్మనివ్వకూడదని అనుకుంటోంది. నిఖితకిది మొదటి బిడ్డే అయినా తనకు పుట్టబోయే బిడ్డ కుటుంబానికి ఆనందాన్నిచ్చేదిగా ఉండాలని ఆశపడుతోంది. కానీ, డాక్టర్లు బిడ్డ ఆరోగ్యం విషయంలో వ్యక్తం చేస్తోన్న అనుమానాలు నిఖితను అయోమయంలో పడేసాయి. బిడ్డ ఎలాంటి వ్యాధులతో జన్మిస్తాడనేది డాక్టర్లు ఖచ్చితంగా చెప్పడంలో విఫలమౌతున్నారు. న్యాయస్థానం న్యాయపరిధిని దాటి తీర్పు చెప్పడం కుదరదు.

జె.జె. హాస్పిటల్ డాక్టర్స్ ఇచ్చిన రిపోర్ట్ ఆధారంగా న్యాయస్థానం తీర్పు చెప్పింది. గుండెలో లోపం ఉండే అవకాశం శారీరక లోపం పరిధిలోకి రాదని న్యాయస్థానం స్పష్టంగా తెలియజేసింది. శిశువు జన్మించాక శిశువు సర్జరీకి అయ్యే ఖర్చు, పేస్‌మేకర్ ఏర్పాటు చెయ్యడానికీ ప్రతి 5 సంవత్సరాలకు ఒకసారి కొత్త పేస్‌మేకర్ ఏర్పాటు చెయ్యడానికి అయ్యే ఖర్చు గురించి నిఖిత, హరీష్‌లు తాము దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌లో వివరించారు. అయినా న్యాయస్థానం వీటిని అర్థంలేని భయాలుగా భావించి నిఖిత గర్భస్థ శిశువుకు జన్మనివ్వాల్సిందిగా ఆదేశించింది.

వాస్తవానికి ప్రతి తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డ ఎలాంటి అవలక్షణాలు లేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో పుట్టాలని కోరుకుంటున్నారు. కానీ, గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యం విషయంలో అనుమానాలు వ్యక్తమైనప్పుడు ఆ శిశువుకు జన్మ నివ్వక పోవడమే మంచిదని భావిస్తుంటారు. ఇలాంటి కేసుల్లో గర్భస్రావానికి అనుమతినిస్తే ఆడ శిశువుల భ్రూణ హత్యలు పెరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుందన్న కారణంగా న్యాయస్థానం గర్భస్రావానికి అనుమతిని ఇవ్వకపోవడం సరైనది కాదని కొందరి అభిప్రాయం.

20 వారాల గర్భాన్ని గర్భస్రావానికి అనుమతినివ్వడం జరిగితే ఆడ శిశువులను వదిలించుకోవాలని చూసే తల్లిదండ్రులు ఈ అవకాశాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తారని, భవిష్యత్తులో ఆడ శిశువులకు జన్మనివ్వకుండా మృత్యుఒడిలోకి పంపిస్తారని న్యాయస్థానం భావిస్తోంది.

ఎవరు ప్రాణదాత?

తల్లి గర్భంలో పెరుగుతోన్న శిశువు దాదాపు 3 నెలల తర్వాత జన్మించబోతున్నాడు. న్యాయస్థానం ఆ బిడ్డ ఈ లోకాన్ని చూడడానికి పచ్చ జెండా ఊపింది. డాక్టర్లు 'గుండెలో 101 రంధ్రాలు ఉన్న బిడ్డ'గా ముద్ర వేసి తల్లిదండ్రులను ఎంతగా భయపెట్టారంటే వారు ఆ బిడ్డకు జన్మనిచ్చేందుకు ఎంత మాత్రం ఒప్పుకోలేదు. తల్లిదండ్రుల పిటిషన్, న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పూ రెండు సమంజసంగానే అనిపించినప్పటికీ గర్భస్థ శిశువు ఏం కోరుకుంటూ ఉండవచ్చనేది ఎవరికీ పట్టని విషయం.

ఆందోళన తక్కువ, నిస్సహాయత ఎక్కువ

ఏ తల్లికైనా తన బిడ్డ తనకి అపురూపంగానే అనిపిస్తుంది, పిల్లలు లేని మహిళ పరిపూర్ణురాలే కాదు. పెళ్లయ్యాక ప్రతి స్త్రీలోనూ తల్లి కావాలన్న కోరిక ఉండడం సహజం. కానీ ఏ తల్లయినా అందరి ముందు న్యాయస్థానంలో 'నా గర్భంలో పెరుగుతోన్న బిడ్డ గుండె జబ్బుతో బాధపడుతున్నాడు కాబట్టి ఆ బిడ్డను గర్భస్రావంతో వదిలించుకోవాలనుకుంటున్నాను' అని చెప్పడం ఆశ్చర్యకరమే కాదు మనసును కదిలించే విషయం కూడా.

అన్ని ప్రాణులకు తమ పిల్లలపై ఆపేక్ష ఉండడం సహజం. అలాంటప్పుడు జన్మించబోయే శిశువు ఏదో ఆరోగ్యపరమైన లోపంతో జన్మించేందుకు అవకాశం ఉంది అన్న నెపంతో ఆ బిడ్డ పుట్టక ముందే అంతమొందించేందుకు అనుమతినివ్వాల్సిందిగా ఆ శిశువు తల్లిదండ్రులు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించడాన్ని ఏమనుకోవాలి? బాగా ఆలోచించిన తర్వాత వారు తీసుకున్న నిర్ణయం అనుకోవాలా?

ఈ దంపతులను పట్టి పీడించే భయం ఒక్కటే. ఒకవేళ పుట్టిన బిడ్డ అందరి పిల్లల మాదిరి సాధారణ బిడ్డగా జన్మించక హాస్పిటల్స్ చుట్టూ తిరగాల్సి ఉంటుందనీ, చికిత్స కోసం సమయం, డబ్బు రెండూ ఖర్చు పెట్టాల్సి ఉంటుందనీ, ఇంతా చేసి బిడ్డ కొద్ది రోజులు జీవించి ఆ తర్వాత మరణిస్తే అంతవరకు ఖర్చు పెట్టిన డబ్బూ, సమయమూ రెండు నీళ్ళపాలే కదా అని వారి భావన, భయం.

న్యాయస్థానం వివరణ

అవలక్షణాలు ఉన్న బిడ్డతో జీవనం కొనసాగించడం చాలా కష్టమైన విషయం. ఇలాంటి పిల్లలకు ఇతరుల సానుభూతి లభించినా వారి కారణంగా కన్న వారికి నిరంతరం సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. న్యాయస్థానం చట్టపరంగా ఆలోచించిందే తప్ప అలా జన్మించిన వారి యాతన, వారి తల్లిదండ్రుల యాతన గురించి పట్టించుకోలేదు. ●



అల్లి బిల్లి హెయిర్ ఫ్యూజన్

వైవిధ్యభరిత, డిఫరెంట్ లుక్

సెంటర్‌లో, సైడ్స్‌లో టాప్‌రోల్ తయారు చేసారు. ఫ్రంట్ హెయిర్స్‌తో టాప్ మీద బన్‌కి పఫీ లుక్ ఇచ్చి ట్రయాంగిల్ స్టిక్ మీద ఆర్టిఫిషియల్ హెయిర్స్, రెడ్ డోరీలను ర్యాప్ చేసి డాంగులర్స్ హ్యాంగ్ అవుట్ చేసి డిఫరెంట్ లుక్ తీసుకొచ్చారు.





ఉసిగొలిసే లుక్

ఫ్రంట్‌లో కేశాలను మూడు విభాగాలుగా విభజించి రోల్స్ చేసారు. హ్యాంగ్ స్టిక్‌పై ఆర్టిఫిషియల్ కర్ల్స్ ఉన్న స్విచ్ రింగ్‌లెట్స్‌తో కప్పిన హెయిర్‌డూ అదరగొట్టేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. జాగ్రత్త!







తిరుగులేని లుక్

ఫ్రంట్ నుండి హై బ్యాక్ కోంబింగ్ చేసి స్టిక్‌ను సెంటర్ నుండి తీసి దానిపై ఆర్టిఫిషియల్ రింగ్‌లెట్స్, కర్ల్స్‌ను ర్యాప్ చేసారు. వెనుక కేశాలకు హైకర్ల్స్ ఉన్న స్విచ్ అటాచ్ చేసారు. ఈ బేలెన్స్ రూపాన్ని అక్షరాల్లో వర్ణించలేం.





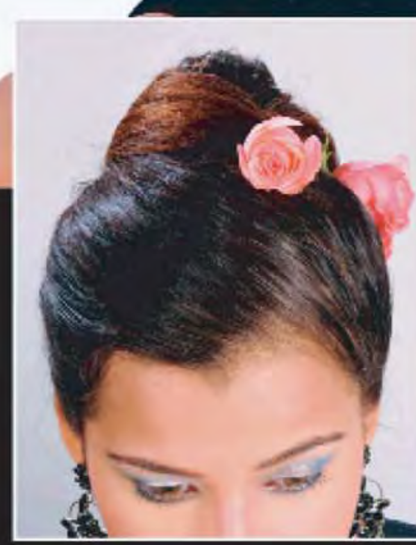
క్రేజీ స్టైల్

సైడ్‌ల నుండి రోల్ చేసుకుని మిగిలిన కేశాలను హై బ్యాక్ కోంబింగ్ చేసి బ్యాక్‌లో కర్ల్స్ బన్ అటాచ్ చేసి సెంటర్‌లో హ్యాంగ్ స్టిక్ మీద డూప్లికేట్ హెయిర్స్, రెడ్ థ్రెడ్ డెకొరేట్ చేసారు. ఈ అందం చూసినవారు మైమరచిపోక తప్పదు.





వికసించిన అందం



రెపరెపలాడే కేశాలు

కర్ల్స్ చేసుకున్న కురులను టాప్ మీదికి తీసుకువెళ్లి అన్‌టైడీ లుక్ ఇచ్చారు. సైడ్స్‌లో చిన్న చిన్న గోల్డెన్ ఫ్లవర్ యాక్ససరీస్ డెకరేట్ చేసారు.

వికసించే గులాబీ

ఒకవైపు నుండి కేశాలన్నింటినీ తేలికగా బ్యాక్ కోంబింగ్ చేస్తూ వెనక హైబన్ చేసి ఫ్రెష్ రోజ్ ఫ్లవర్‌తో డెకరేట్ చేసారు.



అలల రాణి

జుట్టునంతా కర్ల్స్ చేసి టాప్, బ్యాక్‌లో 4 సెక్షన్స్‌లో డివైడ్ చేసి బీడ్స్‌తో డెకరేట్ పిన్ అప్ చేసి కర్ల్స్ చేసిన కేశాలను అలా వదిలేసారు.





హాట్ బేబ్ స్టయిల్

సైడ్ పార్టింగ్ చేసి వెనక కేశాలను బ్యాక్ కోంబింగ్ చేయడంతో పఫీ లుక్‌ని ఇచ్చి హైబన్ తయారు చేసారు. ఫ్రంట్ నుండి కేశాలను ఒక వైపుకు తీసుకువెళ్లి హైబన్ చుట్టుపక్కల ర్యాప్ చేసారు. రెండోవైపు ఆర్టిఫిషియల్ కర్ల్స్ అటాచ్‌మెంట్‌ను పెట్టారు. వెనక నుండి హైబన్ కింద ఫ్రెంచ్ రోల్‌ను చేసారు.





సాఫ్ట్ బ్యూటీ కూల్ హెయిర్‌డూ

సైడ్ పార్టింగ్ చేసి కేశాలను వెనక్కి తీసుకువెళ్లి పిల్ అప్ చేసారు. బ్యాక్‌లో 3 రోల్స్‌లో కేశాలను డివైడ్ చేసారు. వాటిని ఆర్కిడ్, శాటిన్ రిబ్బన్‌తో డెకరేట్ చేసారు. రోల్స్ సైడ్స్‌లో ఫ్రంట్ హెయిర్స్‌ను తీసుకు వచ్చి కర్ల్స్ చేసారు. ●







సినిమాల్లో కన్నీళ్లు కారుస్తూ ఉండే నాయికలు గతంలో స్త్రీల వాస్తవ పరిస్థితిని ప్రతిబింబించే వారు. ఇప్పుడు కాలం మారిపోయింది. కత్రినా, కరీనా నటిస్తున్న సినిమాల్లో వారు మనస్ఫూర్తిగా నవ్వడం ఆత్మవిశ్వాసానికీ, విజయానికీ ప్రతీకగా నిలుస్తోంది

కన్నీళ్ల నుండి నవ్వుల గలగలల వరకు

గడిచిన కొన్ని సంవత్సరాలుగా సమాజంలో అన్ని రంగాల్లోనూ మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. ఇది కాదనలేని సత్యం. వాటితోపాటు సినిమా స్వరూపం పూర్తిగా మారిపోయింది. సినిమాల్లో కథ, చిత్రీకరణ, సంభాషణలు లాంటి వాటిలో మార్పులు ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తాయి. అయితే ఒక గొప్ప మార్పు ఇటీవల హిందీ సినిమాలోని కథానాయికల్లో కనిపిస్తోంది. వాళ్లల్లో ఒక కొత్త ఆత్మ విశ్వాసం కనిపిస్తోంది. గతంలో కథానాయికలు ఎప్పుడు చూసినా ఏడుస్తూ, బాధపడుతూ ఆ కన్నీళ్లు కారుస్తూ ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ నాయికలు కనిపించరు. ప్రస్తుతం ఎవరూ అలాంటి వారిని చూడాలని అనుకోవడం లేదు. నవ్వుతూ, తుళ్లుతూ, హాయిగా, సంతోషంగా గడిపే కరిష్మా, కరీనా, కత్రినా, ప్రియాంకా, శిల్పా, బిపాసాలాంటి ఎదురులేని యువతుల కాలం ఇది.

పాత సినిమాల్లో నాయికలు నూతన్, ఆశాపరేఖ్, వహీదా రెహ్మాన్, నర్గీస్ అయినా, ట్రాజెడీ క్వీన్ మీనాకుమారి అయినా ఎంతసేపూ కన్నీళ్లతో బాధపడుతున్న పాత్రల్లో కనిపిస్తుండేవారు. అప్పటి దర్శకుల్లో భావోద్వేగాలు అలా ఉండేవి. కన్నీళ్లు కారుస్తున్న అందమైన నాయికల అభినయం వారి మనసులను కదిలించేది. పాత సినిమాల్లో నాయికలు కన్నీళ్లు కార్చడం అవసరం అని చెప్పడంలో ఏమాత్రం అవాస్తవం లేదు.

నిజానికి ఆ సమయంలో సమాజంలో స్త్రీ పరిస్థితి ఎంతో దయనీయంగా ఉండేది. ఏదైనా ఒక సామాజిక అంశంపై సినిమా తీసేటప్పుడు నాయిక కన్నీళ్లు కార్చకుండా ఉండడం ఊహించలేకపోయే వారు. కన్నీళ్లు కార్చే కథానాయికల లిస్టులో మీనాకుమారి పేరు అందరికంటే పైన ఉండేది. బహుశా ఈ కారణంగానే ఆమెకు 'ట్రాజెడీ క్వీన్' బిరుదు లభించిందేమో!

మీనాకుమారి నటించిన ప్రతి సినిమా ఆ కాలంలో నిస్సహాయ భారతీయ స్త్రీ జీవితంలోని కష్టాలను సజీవంగా చూపించేది. అందుకే ప్రేక్షకులు ముఖ్యంగా స్త్రీలు తమని తాము ఆమెకి ఎంతో సన్నిహితంగా ఉన్నట్లు భావించుకునేవారు. ఆమె గొంతులో బాధ ప్రతిధ్వనించేది. ఆ బాధామయ గొంతు, అభినయం ప్రేక్షకుల మనసులను స్పృశించేది.

పాత నటుల్లో నూతన్, నర్గీస్‌లకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. 'మదర్ ఇండియా'లో నర్గీస్ పాత్ర ఎంతో దయనీయంగా కనిపిస్తుంది. ఈ సినిమాలో కథానాయిక రాధ కుటుంబం తీసుకున్న అప్పు సమయానికి చెల్లించలేకపోవడంతో షావుకారు సుఖీలాల్ పెట్టే బాధలను ఆమె సహిస్తుంది. అవిటివాడైన తన భర్త, పిల్లల పోషణ కొరకు ఆమె విలవిలలాడుతూ చనిపోతుంది.

అందమైన చిలిపి వహీదా రెహ్మాన్ 'గైడ్' సినిమాలో తన కోరికలను చంపుకుని తనకంటే రెట్టింపు వయసు ఉన్న పురుషుణ్ణి పెళ్లి చేసుకుంటుంది. ఆ ఇంట్లో ఆమె అన్ని కోరికలను చంపుకుని ఉండాల్సి వస్తుంది. కన్నీళ్లు కార్చే పాత్రలను సమర్థవంతంగా పోషించడంలో షర్మిలా ఠాగూర్‌కు ఉన్న పేరు తక్కువేమీ కాదు.

కొత్త పోకడల కాలం

జరిగే ప్రతి మార్పు సినిమా, సాహితీ ప్రపంచం నుండే ప్రారంభమై క్రమంగా అది సగటు మనిషి జీవితంలోకి అడుగుపెడుతోంది. ఈ మార్పును మనం మన చుట్టుపక్కల చూసి అనుభూతి చెందగలుగుతాము. దీనికి ఒక కారణం సినిమాల్లోని హీరో, హీరోయిన్లే. కరీనా, కత్రినా లాంటి వారే నేటి యువతకు రోల్ మోడల్స్. వాళ్ల హీరో, హీరోయిన్లు ఏమి చేస్తారో వారు కూడా అవే చేయాలని అనుకుంటారు.

ఇది కరీనా, కత్రినాలాంటి సిజ్లింగ్ హాట్ హీరోయిన్ల కాలం. వారు మళ్లీ మళ్లీ కన్నీళ్లు కార్చరు. వయ్యారాలతో, నవ్వులతో, సుమధుర దరహాసాలతో, ప్రేమ పూరిత స్పందనలతో ఇతరుల మనసులను గెలవడమే కాదు తాము చెప్పే ప్రతి మాటను ఒప్పించగలుగుతారు.

బాలీవుడ్‌లో కిలకిల నవ్వే, చిరునవ్వులు చిందించే అందమైన హాట్ యువతులు పాతకాలం హీరోయిన్లకు పూర్తిగా భిన్నమైనవారు. అసలు ఏడవడం అనేది వారికి రానట్లుగానే ఉంటారు. ఏడవడం, కన్నీళ్లు కార్చడం వాళ్లు నమ్మరు. ఎప్పుడూ చిరునవ్వులు చిందిస్తూ నవ్వుతూ ఉండే స్వభావం వారిది. వారు కన్నీళ్లు కార్చకుండా సమ్మోహింప చేసే చిరునవ్వుల ఆధారంగా ఇతరుల మనసు గెలుచుకోవడమే కాదు తమకు నచ్చిన విషయాలను కూడా ఒప్పించగలుగుతారు.

కరిష్మా, కరీనాలు తమ కుటుంబాన్నంతటినీ ఎదిరించి సినిమాల్లోకి ప్రవేశించారు. వాళ్ల కుటుంబాల్లో స్త్రీలు సినిమాల్లో ప్రవేశించడాన్ని ఒప్పుకోరు. ఈ కుటుంబాల నుండి వచ్చిన కోడళ్లు తమ కాలంలో ప్రఖ్యాత హీరోయిన్లు. కానీ పెళ్ళి తర్వాత నీతూసింగ్, బబిత లాంటి వారెవరికీ సినిమాల్లో పని చేయడానికి అనుమతి లభించలేదు.

నిజానికి కరిష్మాకపూరే హిందీ సినిమా పరిశ్రమలో హీరోయిన్ భూమికకు కొత్త నిర్వచనాన్ని ఇచ్చింది. హిందీ సినిమాల్లో కన్నీళ్లు కార్చే నాయికల రూపాన్ని మార్చి ఆ పాత్రకు ఒక కొత్త లుక్ ఇచ్చింది. నవ్వుతూ చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఉండే ముఖాన్ని, సెక్సీలుక్‌ను ఇచ్చింది.

'ఫ్యాషన్'లో ప్రియాంక చోప్రా మోడల్ కావాలని అనుకుంటుంది. కానీ ఆమె తల్లిదండ్రులు దానికి ఒప్పుకోరు. అయినా ఆమె ధైర్యం కోల్పోదు. పోట్లాడి నగరానికి వచ్చి, ఆమె తన కలను సాకారం చేసుకుంటుంది.

బాలీవుడ్‌లో తిరుగులేని నాయికల్లో తర్వాత వచ్చే పేరు కరీనా కపూర్. కరిష్మాలాగే కరీనా కూడా తన తల్లి ప్రభావంతో సినిమా పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టింది. అంతేకాదు తనని తాను ఒక హీరోయిన్‌గా స్థానం సంపాదించుకోవడంలో విజయం సాధించింది.

హిందీ సినిమాల 'బార్బీ డాల్' కత్రినా కైఫ్ ఇండో-బ్రిటిష్ కళాకారిణి. ఆమె తన కెరీర్‌ను మోడలింగ్‌తో ప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం ఆమె బాలీవుడ్‌లో నెంబర్ వన్ స్థాయిలో ఉంది. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే కత్రినాకు హిందీ ఏమాత్రం రాదు. అయినా మదిదోచే చిరునవ్వుతో, గలగల లాడే తన నవ్వులతో ఆమె నెంబర్ వన్ స్థానానికి వెళ్లగలిగింది.

ఇలాంటి నాయికల గురించి చెప్పాలంటే ఇంకా ఎంతో ఉంది. శిల్పాశెట్టి, బిపాసా బసు, మల్లికా షెరావత్, దీపికా పడుకొనె వీళ్లంతా ఎప్పుడైనా ఏడుస్తూ, కన్నీళ్లు కార్చడం మీరు చూసారా? లేదు కదా! వీళ్లు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటారు. దర్శకులనూ సంతోషంగా ఉంచుతారు.

ప్రస్తుతం ఏడుస్తూ కన్నీళ్లు కారుస్తుండే మీనాకుమారి యుగం కాదు. కత్రినా లాంటి ఎదురులేని అమ్మాయిల కాలమని చెప్పడం నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం. ●

● మన్మోహిత

బాలీవుడ్‌లో

శేఖర్ కపూర్ ఇతరులకు భిన్నంగా కనిపిస్తాడు. అతని ఆలోచనా ధోరణి ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఇటీవల శేఖర్‌కపూర్ రెండు కారణాల కారణంగా చర్చల్లోకి వచ్చాడు. మొదటిది అతని రాబోయే సినిమా 'పానీ'. ఇందులో అతను రితిక్ రోషన్‌కి అవకాశమిచ్చాడు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న నీటి సమస్యపై ఈ సినిమాను రూపొందించారు. నీటి కొరత కారణంగా ప్రజలు, దేశాల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు ఎలా బెడిసికొడతాయో 'పానీ' సినిమాలో చూపించారు. ప్రస్తుతం ముంబైలో నీటి కొరత తీవ్రంగా ఉంది. గతంలో నీటి కోసం ముంబైలో గొడవలు జరిగిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే.

ఇతరులకు భిన్నంగా ప్రత్యేక ఆలోచనా ధోరణి.





వారసత్వంతో లభించిన కానుక.

'ఢిల్లీ-6' సినిమాలో సోనంకపూర్, అభిషేక్ బచ్చన్ జంట అంతగా సెన్సేషన్ సృష్టించలేకపోయింది. కానీ ప్రేక్షకులు ఈ జంటను పూర్తిగా నిరాకరించ లేదు. ఈ సినిమా తర్వాత సోనం మరే సినిమాలోనూ కనిపించలేదు. ఈ ఏడాది సోనం చేతిలో నాలుగు ప్రాజెక్టులు ఉన్నట్లు సమాచారం. సోనం హోం ప్రొడక్షన్ అయిన మొదటి సినిమా 'ఆయాషా' విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ఈ సినిమాలో ఆమె అభయ్ డియోల్‌తో కలిసి కనిపిస్తుంది. అలాగే షాహిద్ కపూర్‌తో కలిసి ఆమె నటించిన 'మౌసం' సినిమా పూర్తి కావచ్చింది. అనీస్ బజ్మీ 'థాయ్యా'లో సోనం మొదటిసారి అక్షయ్‌కుమార్‌తో కనిపించబోతోంది.

ఈ మధ్య బాలీవుడ్‌లో షెర్లిన్ చోప్రాపై చర్చ జోరుగా సాగుతోంది. దీని వెనుక ఒక కారణం ఉంది. అమెరికాలో జనాదరణ పొందిన పత్రిక 'ప్లేబాయ్' తరపున షెర్లిన్‌కు న్యూడ్ ఫొటో ఆఫర్ వచ్చింది. బహుశా షెర్లిన్ ఈ ప్రపోజల్‌తో సంతోషపడి ఉంటుందని బాలీవుడ్‌లో అందరూ అనుకున్నారు. కానీ అలా జరగలేదు. ఒకవేళ షెర్లిన్ ఆ ఆఫర్ స్వీకరించి ఉంటే ఆమె బాలీవుడ్‌లోని 'ప్లేబాయ్' కోసం ఫొటో షూట్ చేసిన మొదటి నటి అయి ఉండేది. కానీ ఈ రికార్డు సృష్టించలేకపోయింది. షెర్లిన్ ఫొటో షూట్ చేయడానికి నిరాకరించింది.

ఇది ముంబై మరి!



ఇటీవల కంగనా రాణావత్ విషయంలో వచ్చిన పుకార్లు ఆమె వింటే విస్తుపోవచ్చు. బాలీవుడ్‌లో ఎవరూ ఎవరికేం కారు. ఇవన్నీ అబద్ధపు సంబంధాలు. అసలు ఏం జరిగిందంటే 'మెట్రో', 'గ్యాంగ్‌స్టర్' సినిమాలలో పవర్‌ఫుల్ క్యారెక్టర్స్ ఇచ్చి కంగనాకు పేరు తీసుకువచ్చిన దర్శకుడు అనురాగ్ బసు 'కైట్స్' సినిమాలో ఒక అనామకురాలి పాత్ర ఆఫర్ చేశాడు. తాను 'మెట్రో-2' నిర్మిస్తానని అందులో ఒక మంచి పాత్ర ఇస్తానని చెప్పాడు. కానీ తర్వాత అనురాగ్ అలాంటి సినిమా ఏదీ తాను నిర్మించడం లేదని చెప్పాడు. ఇతని జవాబు విన్న కంగనా స్పృహ కోల్పోయినంత పని చేసింది. నిస్సహాయంగా మిగిలిపోయిన కంగనా 'మెట్రో-2' ఆశతో 'కైట్స్'సినిమాలో అనామకురాలి పాత్ర చేసింది. ●

పోయిందేముంది హామీలే కదా!





విలక్షణ నటుడు అల్లు అర్జున్

ఈ తరం కథానాయకుల్లో అల్లు అర్జున్‌ది ఓ విభిన్నశైలి. 'ఏ దిల్ మాంగే మోర్' అన్నట్లుగా చేసే ప్రతి సినిమాలో కొత్తదనం కోసం ఆయన పరితపిస్తుంటారు. తన పాత్రలు సమ్‌థింగ్ స్పెషల్‌గా ఉండాలనేది అతని అభిమతం. తాజాగా అతను 'వేదం' చిత్రంలో 'కేబుల్ రాజు'గా ఒక విభిన్న పాత్రను పోషించాడు. 'గమ్యం' ఫేం క్రిష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రంలో మనోజ్, అనుష్కలు ముఖ్యపాత్రలు పోషించారు. ప్రసాద్ దేవినేని, శోభు యార్లగడ్డ నిర్మించిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంటుందని చెప్పుకుంటున్నాడు.





బికినీలు నచ్చవట!

'ఒంటరి' చిత్రంతో తెరంగేట్రం చేసిన మళయాళ భామ భావన ఆ తర్వాత నితిన్, శ్రీకాంత్‌తో కలిసి 'మహాత్మ' చిత్రంలో నటించింది. కానీ ఇవి ఆమెకు అనుకున్నంతగా గుర్తింపు తీసుకురాలేదు.

హోమ్లీగా కనిపించే భావనను ఇటీవల కలిసినప్పుడు 'ఏమైంది మీరు కాస్త ట్రెండీగా కనిపిస్తున్నారు' అని అడిగితే అలాంటిదేమీ లేదని చెప్పింది. మీరు మరింత గ్లామర్‌గా కనిపిస్తే బాగుంటుంది కదా అని అంటే 'మంచి చెడు గురించి నాకు తెలుసు. నేను సెక్సీ కేటగిరిలోకి రాను. బికినీ క్లబ్‌లో కూడా చేరను' అని విసురుగా సమాధానమిచ్చింది భావన.



తొలి మలుపు



జీవితంలో కొన్ని 'మంచి మలుపులు' ఉంటాయి. ఈ మలుపుల గురించి చెబుతూ ఏ.ఆర్. రెహ్మాన్ '1992లో 'రోజా' రూపంలో నాకు మంచి మలుపు వచ్చింది. నాకు ప్రత్యేకంగా డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ అంటూ ఏదీ లేదు. నేను సాధించిన చిన్న విజయాన్ని కూడా నా డ్రీమ్‌లాగానే భావిస్తాను' అని చెప్పారు. ఏ.ఆర్. రెహ్మాన్ రెండు 'ఆస్కార్' అవార్డులు చేజిక్కించుకుని భారతీయ సినిమా ప్రతిష్టను పెంచిన సంగీత దర్శకుడు. జూన్ 4న న్యూయార్క్‌లో సంగీత కచేరీ ప్రారంభించి, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మరో 19 నగరాలను సందర్శించనున్నారాయన.



మరో 'గిన్నిస్' ప్రయత్నం

అత్యధిక సినిమాలు నిర్మించి 'గిన్నిస్ బుక్'లో స్థానం సంపాదించుకున్నారు డా॥ డి. రామానాయుడు. మరోసారి ఆయన 'గిన్నిస్ బుక్'లోకి ఎక్కనున్నారు. ఇప్పటి వరకు రామానాయుడు 12 భాషల్లో చిత్రాలు నిర్మించారు. పంజాబీలో మాత్రం ఆయన సినిమా తీయలేదు. ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'రూపాయి నోటు మీద ఉన్న అన్ని భాషల్లో సినిమాలు తీయాలన్నది నా తపన. ఒక్క పంజాబీలోనే నేను సినిమా నిర్మించలేదు. ఈ ఏడాదిలో ఆ కల కూడా నెరవేరుతుందని అనుకుంటున్నాను' అన్నారు.

టచ్‌లోనే ఉన్నాను

'రవితేజ సరసన మళ్లీ సినిమా చేయడం సంతోషంగా ఉంది. డాన్స్ సీన్ ఒకటి నేను ఊహించిన దానికంటే గొప్పగా రూపొందుతోంది' అని అంటోంది శ్రియ. 'భగీరథ' తర్వాత రవితేజ, శ్రియ కలిసి నటిస్తున్న చిత్రం ఇది. 'టాలీవుడ్‌లో నాకు చాలా తీపి జ్ఞాపకాలు ఉన్నాయి. కథానాయికగా నాకు అడుగులు నేర్పింది తెలుగు పరిశ్రమే. తెలుగులో సినిమాలు చేయకపోయినా ఇక్కడి వారితో మాత్రం టచ్‌లోనే ఉన్నాను' అని అందరికీ చెప్పుకుంటోంది శ్రియ.



అంతా సమంత 'మాయ'!

తొలి తెలుగు చిత్రం 'ఏ మాయ చేసావె'తో అందరికీ అభిమానతారగా మారిపోయిన సమంత ప్రస్తుతం 'బృందావనం' చిత్రం షూటింగ్‌లో బిజీగా ఉంది. సినిమా పరిశ్రమ నుంచి ఆమెకు మంచి ఆఫర్లు వస్తున్నాయని టాలీవుడ్‌లో చర్చించుకుంటున్నారు. మహేష్, శ్రీనువైట్ల కలయికలో రూపొందుతున్న ఒక చిత్రంలోనూ ఆఫర్ వచ్చినట్లు సమాచారం. ఏది ఏమైతేనేం ప్రేక్షకులతోపాటు సినీ వర్గాలను 'మాయ'లో పడేసింది ఈ సమంత. ●

మైదానం నుండి వెండితెరపైకి...

'డాక్టర్ కావాలనుకున్నాను. కానీ యాక్టరయ్యాను' అని చాలామంది సినీ తారలు పత్రికలకిచ్చే ఇంటర్వ్యూల్లో మనం చూస్తుంటాం. కానీ క్రీడాకారిణిగా రాణించి సినిమాల్లోనూ ప్రతిభ చూపిస్తున్న నటి దీపికా పడుకొనె.

దీపిక జర్మనీలోని కోపెన్ హేగన్‌లో పుట్టింది. 11 నెలల పాపగా ఉండగా ఆమె కుటుంబం భారతదేశానికి వలసవచ్చి బెంగళూర్‌లో సెటిల్ అయింది. దీపిక మరెవరో కాదు. బాడ్మింటన్ ఆటగాడు ప్రకాష్ పడుకొనె కుమార్తె. దీపిక తల్లి ట్రావెల్ ఏజెంట్. దీపికకు ఒక చెల్లెలు ఉంది.

తండ్రిలాగే దీపికకు బాడ్మింటన్ అంటే ఎంతో ఇష్టం. మొదట బాడ్మింటన్‌లోనే రాణించింది. బాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణిగానే స్థిరపడాలని అనుకుంది. ఒకసారి బెంగళూర్‌లో జరిగిన ర్యాంప్ పోటీల్లో పాల్గొంది. అప్పటి నుండి అందరి దృష్టిలో పడింది. దీపికను చూసిన పలు కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తులకు మోడల్‌గా పనిచేయమని అడిగాయి. 'లిరిల్', 'డాబర్‌లాల్ పౌడర్', 'క్లోజ్ అప్', 'లిమ్కా' కంపెనీలకు ప్రస్తుతం మోడల్‌గా వ్యవహరిస్తోంది. జాతీయ స్థాయిలో జరిగిన బంగారు ఆభరణాల ప్రదర్శనలో బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా పాల్గొంది.

ప్రముఖ కాస్మటిక్ కంపెనీ 'మేబిలైన్'కు అంతర్జాతీయ అధికార ప్రతినిధిగా ఎంపికైంది. క్రీడల్లో, మోడలింగ్‌లో రాణిస్తున్న దీపిక తర్వాత సినిమాల్లోకి ప్రవేశించింది. సినిమాలోకి ప్రవేశించటానికి ముందే దీపిక హిమేష్ రేష్మియా రూపొందించిన పాప్ అల్బం 'ఆప్‌కా సురూర్'లో 'నామ్ హై తేరా' పాటలో నటించింది. దీంతో ఒక్కసారిగా ఆమెకు నటనపై ఆసక్తి పెరిగింది.



దీపిక నటించిన 'ఓం శాంతి ఓం' సూపర్ హిట్ అయింది. షారూఖ్‌ఖాన్ సరసన దీపిక నటన ప్రేక్షకులతో 'వన్స్‌మోర్' అనిపించుకుంది. ఫిలింఫేర్ నుండి 'ఉత్తమ నటి' అవార్డ్‌ను పొందింది. దీపిక నటించిన సినిమాలు 'బచనా ఏ హాసీనో', 'చాందినీ చౌక్ టు చైనా', 'లవ్ ఆజ్ కల్' సినిమాలు ప్రేక్షకాదరణ పొందాయి. సినీ పరిశ్రమలో ఆమె నిలదొక్కుకునేలా ఇవి చేసాయి. ఇటీవల దీపిక పడుకొనెతో 'గృహశోభ' ముచ్చటించింది. ఆ వివరాలు చూద్దాం.

మీరెంతవరకు చదువుకున్నారు?

"డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్ విధానంలో ఎకనమిక్స్, సోషియాలజీ సబ్జెక్ట్‌లతో బి.ఏ. పూర్తిచేసాను"

మీరు ఇంట్లో కన్నడంలో మాట్లాడతారా? లేక తుళులోనా?

"కన్నడ, కొంకణి భాషల్లో మేం మాట్లాడుకుంటాం"

ప్రకాష్ పడుకొనె కూతురిగా మీ గురించి చెప్పండి?

"ఆయన నాకు తండ్రి. ఆయన మమ్మల్నేమీ ప్రత్యేకంగా పెంచలేదు. అయితే చక్కగా పెంచారు"

సాధారణంగా మోడల్స్ అంతా సినిమాల్లో నటించడానికి ఇష్టపడరు. దీనిపై మీ కామెంట్?

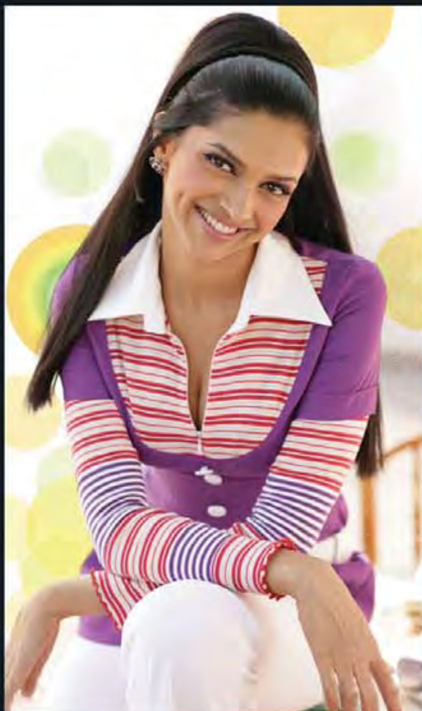
"ఈ అభిప్రాయం తప్పు. మోడల్స్ ఎప్పుడూ మోడల్స్‌లానే ఉండాలనుకోవడం సరికాదు. సినిమాల్లోకి రావచ్చు. అవసరమైతే మళ్లీ మోడలింగ్ చేసుకోవచ్చు. కరెక్టగా చెప్పాలంటే సినిమా, మోడలింగ్ రెండూ ఒకదానితో మరొకటి సంబంధం ఉన్నవే"

మోడలింగ్ చేయడమే బాలీవుడ్ ప్రవేశానికి మొదటి మెట్టని అంటుంటారు.

"ఇది సరికాదని నా అభిప్రాయం. మోడలింగ్‌లోకి రాకుండానే సినిమాల్లో నటించి, పేరు తెచ్చుకున్న వారు ఎందరో ఉన్నారు. మోడలింగ్ చేసి సినిమాల్లోకి వచ్చినా నేను దానికి ఉదాహరణ మాత్రం కాదు"

మీ మొదటి చిత్రం 'ఐశ్వర్య' కన్నడ సినిమా. ఇందులో అవకాశం మీకు ఎలా వచ్చింది?

"'ఐశ్వర్య' చిత్ర నిర్మాతలు నా దగ్గరికి వచ్చేటప్పటికే



నేను హిందీ చిత్రం 'ఓం శాంతి ఓం'లో చేయడానికి ఒప్పుకున్నాను. అయితే ఆ చిత్రం షూటింగ్ ఏడాది తర్వాత ప్రారంభం కానుంది. దాంతో 'ఐశ్వర్య' చేయడానికి నేను ఒప్పుకున్నాను. ఈ చిత్రంలో నాతోపాటు ప్రముఖ దర్శక, నటుడు ఉపేంద్ర నటించారు. నటనకు సంబంధించి మెళకువలు నేను ఎన్నో నేర్చుకున్నాను"

'ఓం శాంతి ఓం'లో అవకాశం ఎలా వచ్చింది?

"నా స్నేహితురాలు ఫరా అప్పటికే ఈ సినిమాకు ఎంపికైంది. ఆమె కూడా మోడలింగ్ చేసేది. మేమిద్దరం తరచు కలుసుకునే వాళ్లం. నన్ను 'ఓం శాంతి ఓం' సినిమాకు చేయమని అడిగింది. ఎలాంటి స్క్రీన్ టెస్ట్ లేకుండా ఎంపికయ్యాను. ఫరా సమక్షంలోనే అగ్రిమెంట్‌పై సంతకం చేసాను"

కొత్తగా సినీ పరిశ్రమలోకి ప్రవేశించేవారు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు?

"సినీ పరిశ్రమలో నిలదొక్కుకోవాలంటే బాగా కష్టపడాలి. టాప్ పొజిషన్‌లోకి రావాలంటే మరింత కృషి చేయాలి. ఎప్పటికప్పుడు సృజనాత్మకంగా పని చేయాలి. ప్రతిభను మెరుగుపర్చుకోవాలి. ప్రయత్నం నిరంతరం జరుగుతుండాలి"

కొత్తగా సినిమాల్లోకి ప్రవేశించే వారికి సినీ పరిశ్రమలోని ప్రముఖుల అండదండలు ఉండాలంటారా?

"అలాంటిదేమీలేదు. నేను నా గురించి చెప్పడం లేదు. నేను సినీ పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టినప్పుడు నాకెవరూ తెలీదు. నాకెవరూ గాడ్‌ఫాదర్ లేరు. మనలో టాలెంట్ లేకపోతే, మనం పరిశ్రమలో రాణించలేం"

సినిమాల్లో ఈ స్థానానికి మీరు చేరుకోవడం వెనుక మీకేమైనా మద్దతు లభించిందా?

"అలాంటిదేమీ లేదు. మా నాన్నగారి గురించి ఎవరికీ తెలియదు. నేను సినిమాల్లోకి రావడానికి మా తల్లిదండ్రులు నన్ను బాగా ప్రోత్సహించారు. కానీ నా గురించి రికమండేషన్ చేయలేదు"

సినిమాల్లో ముద్దు దృశ్యాలు ఆ సినిమాకు సూపర్ హిట్‌నిస్తాయా? మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?

"ఇది సరికాదు. ఒక సినిమా విజయం ముద్దులపై ఆధారపడి ఉండదు. దర్శకుడు సన్నివేశంలో అవసరాన్ని బట్టి ముద్దు షాట్ ఉంచవచ్చు. తీసేయచ్చు. ప్రేక్షకులు దర్శకుడికంటే తెలివైనవారు. సన్నివేశాల్లో అనవసర దృశ్యాలుంటే మెచ్చరు. మంచి కథ ఉంటే ఆ సినిమా సక్సెస్ అవుతుంది"

సినిమాల్లో ముద్దు దృశ్యాలు వద్దని హీరోయిన్లు ఎందుకు చెప్పరు. సోహా అలీఖాన్ 'తుమ్ మిలే' చిత్రంలో ఎక్కువ ముద్దు దృశ్యాల్లో నటించడానికి ఎందుకు ఒప్పుకుంది?

"నేను నా గురించి మాట్లాడతాను. నన్ను బలవంత పెట్టినా నేను ఎలాంటి ముద్దు దృశ్యాల్లో నటించను. నటీ నటులు ఎవరి ఇష్టాన్ని బట్టి వారు ప్రవర్తించవచ్చు. ముందు చెప్పినట్లుగా ముద్దుపై సినిమా విజయం ఆధారపడిలేదు"

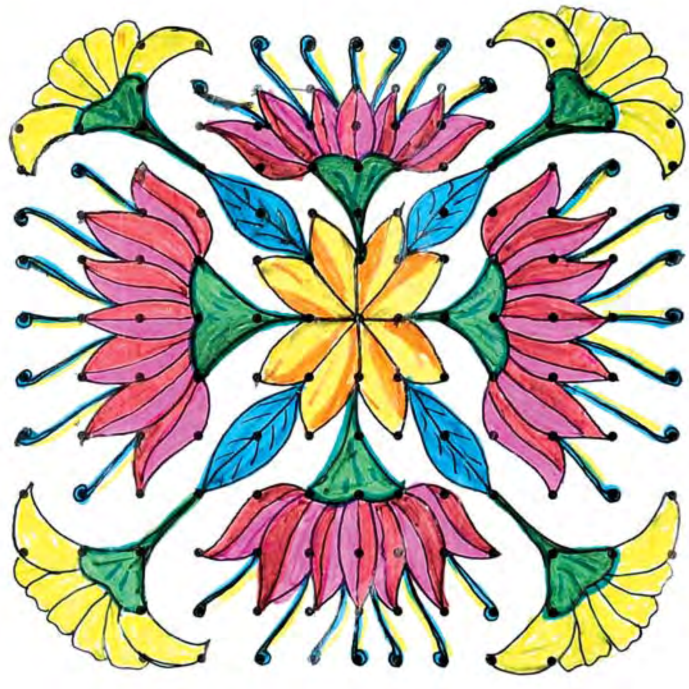
'లవ్ ఆజ్ కల్'లో మీరొక ముద్దు దృశ్యంలో నటించారు. దీనిపై మీ కామెంట్?

"నేను ఆ చిత్రంలో మొదటిసారిగా హీరోతో కలిసి ముద్దు దృశ్యంలో నటించాను. మీరు నన్ను ప్రశ్నించడం లేదు. ఆ సినిమా డైరెక్టర్ చేసిన పనిని ప్రశ్నిస్తున్నారు. సన్నివేశంలో అవసరాన్నిబట్టి ముద్దు ఉంటుంది. ఆ సినిమాలో మంచి కథ ఉంది. ఆ కథను బట్టి అది అవసరమైంది" ●



'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి. అందులో నుండి ఒకరిని ఎంపికచేసి వారికి ఓ అమూల్యమైన బహుమతిని అందజేస్తాం.



ఉత్తమంగా ఎంపికైన రంగవల్లి
పి.నాగమణి, విజయవాడ

'రంగవల్లి' జులై 2010

పేరు : .... చిరునామా : ....

.... సంతకం : ....

అడ్డం - 14, నిలువు - 14

అందరూ శుభ్రమే... మరి మురికి చేస్తున్నదెవరు?

దేశమంతటా రోడ్లపై, కాలిబాటల్లో, పార్కుల్లో, మైదానాల్లో చట్టవిరుద్ధంగా స్థలాలను ఆక్రమించడం ఒక సాధారణ విషయంగా మారిపోయింది. నగరాల్లోనే కాదు పట్టణాలు, గ్రామాల్లోనూ ఎక్కడ భూమికి డిమాండు ఉంటుందో అక్కడ అవకాశం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ తమ హక్కుగా భావించి సాధారణ సౌకర్యం కోసం ఎంతమంది ఎన్ని అసౌకర్యాలకు గురైనా వాటిని లెక్కపెట్టం.

రోడ్ల ఆక్రమణ ప్రతి ఒక్కరికీ ఎంత ఇబ్బంది కలిగిస్తుందో మాటల్లో వర్ణించి చెప్పలేం. రోడ్లను ఆక్రమించుకుని అనుభవించే వారు ముందుగా 2 నుండి 5 మీటర్ల ప్రదేశాన్ని ఆక్రమించుకుంటారు. ఆ తర్వాత పాదచారులు నడిచే దారిలో వాతావరణంలోకి పంపిస్తుంటారు. ఇరుకు రోడ్లలోనే ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. వాటితో ఏర్పడే నష్టాలను అందరూ భరించాల్సి వస్తుంది.

ఇదంతా కేవలం సరుకులు అమ్ముకునే వారి కారణంగా జరుగుతుందని అనుకోవద్దు. ఈ విషయంలో గృహిణులు ఏమాత్రం తీసిపోలేదు. ఇంట్లోని చెత్తనంతా తరగతి ప్రాంతాల్లో సైకిళ్లు, బైకులు కనిపిస్తే, నిమ్న వర్గాల్లో ఆవులు, గేదెలు, మేకలు, సైకిళ్లు, చెత్త కనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ రోడ్లను, సందులను ఆక్రమిస్తాయి.

నగరాలను పరిశుభ్రంగా, సరైన పద్ధతిలో ఉంచడానికి నగరపాలక సంస్థను నమ్మి వదిలేయడానికి వీల్లేదు. మునిసిపల్ సిబ్బంది గోతులు తవ్వడానికి భూమి



పౌరుడికి అవసరమయ్యే ప్రదేశాన్ని ఆక్రమించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. అయితే వీరిలో అతి కొద్దిమంది మాత్రమే మర్యాదగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. మిగిలిన వారంతా గొడవ పెట్టుకోడానికి ఏమాత్రం వెనకాడరు.

ప్రజల ఆస్తులను ఆక్రమించుకోవడం వెనక వ్యక్తిగత స్వార్థం, దోపిడీ భావనలతోపాటు ఇతరుల సౌకర్యాలను కొల్లగొట్టే అలవాటు ఉంది. మనం ధార్మికులమని, దయగలవారమని నలుగురితో అనిపించుకోవడానికి ఇష్టపడతాం. కానీ మనం ఒక చిన్న సరుకులు అమ్ముకునేవారు తమ సామానంతా అమర్చుకుంటారు. ఆపైన సైకిల్, స్కూటర్, రిక్షా, ఆటోలు పార్కు చేస్తుంటారు. ఇలా చక్కగా, వెడల్పుగా ఉన్న రోడ్లన్నీ సన్నని, ఇరుకైన రోడ్లుగా మారిపోతుంటాయి. ఎంతోమంది ఒకవైపు ప్రభుత్వాన్ని నిందిస్తూనే మరోవైపు తమ ఇళ్ల దగ్గర, దుకాణాల దగ్గర మాత్రం ఇదే పని చేస్తుంటారు. ఎవరో మన ప్రదేశాన్ని ఆక్రమించుకున్నారని అంటూ తమ విలువైన సమయాన్ని వృధా చేస్తుంటారు. దీనికి తోడు ప్రజలు పెట్రోలు, డీజిల్ కాలుష్యాన్ని రోడ్డు మీదకి విసరడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఇది వారి హక్కుగా భావిస్తారు. కొద్ది రోజుల్లో ఇది కుప్పలుగా తయారవుతుంది. అప్పుడు రోడ్లు, సందులు సగానికి మిగిలిపోతాయి. చాలామంది తమ ఇంటి వస్తువులను బయట ప్రదర్శించడాన్ని గర్వంగా భావిస్తుంటారు. రోడ్లు ఇంటి ఎదురుగా ఉంటే దానిని కబ్జా ఎందుకు చెయ్యకూడదని ఆలోచిస్తుంటారు. ఇరుకైన సందుల్లో సైతం మంచాలు వేసి కనిపిస్తాయి. ధనిక వాడల్లో వారి కార్లు రోడ్లను ఆక్రమించుకుని కనిపిస్తాయి. మధ్య ఆక్రమించుకుంటుంది. నెలలు, సంవత్సరాలు తరబడి ఆ మట్టి అలాగే పడి ఉంటుంది. ఏదైనా స్థంభం విరిగిపోతే సంవత్సరాల పాటు వారు ఆ విషయాన్ని గమనించరు. ఏదైనా వంతెనకు సంబంధించిన రాయి వస్తే సంబంధిత ఇంజనీరు ఆ దారిలో వెయ్యి సార్లు వెళ్లినా అతను చూడడు.

మన ప్రమాదాలను మనమే కొని తెచ్చుకుంటున్నాం. దానికి ఇతరులు బాధ్యులు అయితే మీరు కూడా బాధ్యులే అవుతారు. నష్టం అందరికీ జరుగుతుంది.

మద్యం మహిళలను పక్కదారి పట్టిస్తుంది

మద్యపానం ఇప్పుడు స్త్రీలలోనూ ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. సొసైటీలో భాగం కావడం అనే పేరుతో అమ్మాయిలు మద్య సేవనానికి అలవాటు పడుతున్నారు. అలా చేస్తూ వాళ్లు తమను తాము గొప్పగా చిత్రీకరించు కుంటున్నారు. అలాంటి సందర్భంలో వారి అంగీకారంతో వారితో శారీరక సంబంధం ఏర్పరచుకోవడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురు కావు. పుట్టు వెంట్రుకలు, బారసాల, ఉపనయనం లాంటి పండుగ రోజుల్లోనూ మద్యం సీసాల గలగలలు వినిపిస్తున్నాయి. మతం మద్యానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. మత్తుకు అలవాటు పడ్డవారు మతం వినియోగదారులు అవుతారు కదా!

ప్రమాదాలు మొదట్లో పురుషులు చేసేవారు. ఇప్పుడు స్త్రీలూ చేయడం మొదలుపెట్టారు. మే 22 వ తేదీ శనివారం రోజున జల్సాగా గడపడానికి 32 సంవత్సరాల ఒక కర్నల్ భార్య దివేదితా సింగ్ ఢిల్లీలో బాగా మద్యం సేవించి రాత్రి 11.30 గంటలకు తన హోండా సిటీ కారును రయ్యి మంటూ పరుగులు తీయించింది. ఆ వేడి రాత్రి చల్లని ఆనందాన్ని పొందడం మొదలుపెట్టింది. మద్యం మత్తులో ఉన్న దివేదితా సింగ్‌కు కారు మీద నియంత్రణ లేకుండా పోయింది. వెళ్లి ఒక మూడు చక్రాల వాహనాన్ని ఢీ కొట్టింది. అందులో ఒక డ్రైవరు, ఇద్దరు ప్రయాణీకులు ఉన్నారు. సంఘటనా స్థలంలోనే వారు చనిపోయారు.

మద్యం పురుషులకు ఎప్పుడూ ప్రమాదమే. స్త్రీల విషయంలో ఇది మరింత ఎక్కువ. పురుషులు మద్యం మత్తులో నియంత్రణ తప్పితే వారిని కంట్రోల్ చేయడానికి వాళ్ల భార్యలు ఉంటారు. కానీ భార్యలు మద్యం మత్తులో నియంత్రణ తప్పితే వారిని



ఎవరు చూసుకుంటారు? ఇద్దరూ జోగుతూ, తూలుతూ ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తారు. ఆ తర్వాత పరస్పరం పొట్లాడుకుంటారు. లేకపోతే స్పృహ లేకుండా నిద్రపోతారు.

మద్యంతో జరిగే నష్టం సిగరెట్‌తో కలిగేదాని కంటే ఎక్కువ. సిగరెట్‌పై ఎలాంటి నిషేధాలు విధించారో మద్యంపై కూడా అలాంటి నిషేధం విధించడం ఇప్పుడు ఎంతో అవసరం. ఇది చాదస్తం కాదు. మన కోసం, ఇతరుల ఆరోగ్య రక్షణ కోసం ఇది అవసరం. మద్యం తాగి మత్తు తలకెక్కినవారు సాధారణంగా గొడవలు పెట్టుకుంటుంటారు. అనవసరంగా వాగుతుంటారు.

మద్యం మనిషి అవసరం కాదు. దీనితో ఆనందం లభిస్తుంది. కానీ ఈ ఆనందం బలాత్కారంతో కూడా వస్తుంది. దానిని పాతకాలంనాటి సాధారణ విషయంగా చెబుదామా? ప్రస్తుత మద్యపాన వ్యసనానికి కారణం ప్రభుత్వంతోపాటు మద్యం తయారీదారులు కలిసి చేసిన కుట్ర అని చెప్పవచ్చు. దీనికి సామాజిక హోదా అందించడంలో ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రయత్నించింది. దాంతో భారీమొత్తంలో టాక్స్ వసూలు చేయడానికి అవకాశం లభించింది. సంబంధిత అధికారులకు కూడా లంచాలు పొందేందుకు తగిన అవకాశం లభించింది. ప్రస్తుతం సమానత్వం సాధించే దిశగా స్త్రీలు ముందుకు వెళుతున్నారు. భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వాలు స్త్రీలకు రిజర్వేషన్ ఇస్తున్నట్లుగానే మద్యం అమ్మకాల్లోనూ 33 శాతం రిజర్వ్ చేస్తారంటే ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు.

అనుకరణీయం

గృహహింస, లైంగిక వేధింపులు, బలాత్కారం తదితర చాలా కేసులు కోర్టు వరకు వెళ్లకపోవడానికి కారణం పోలీసులు. కోర్టులు వీటి విషయంలో నిర్ణయం తీసుకోడానికి సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ మధ్య కాలంలో సాక్ష్యాలు మాయమైపోతాయి. బాధితురాలు కోర్టు చుట్టూ తిరుగుతూ డజన్ల కొద్దీ చెప్పులు అరగదీస్తుంది. వెళ్లిన ప్రతిసారీ 'ఈసారైనా నేరస్థుడికి శిక్ష పడుతుంది' అన్న ఆశ ఆమెలో రేకెత్తుతుంది. కానీ నిజానికి అలాంటిది ఏమీ జరగదు. కోర్టు మరో తేదీకి వాయిదా వేసి పరిస్థితి పట్టు తప్పేలా చేస్తుంది. ముద్దాయికి బెయిల్ దొరకని పరిస్థితుల్లో అక్కడ స్త్రీలు వాదించి నానా హంగామా చేసి ప్రతీకారాన్ని తీర్చుకుంటారు. కానీ ఇలాంటి కేసులు చాలా తక్కువ.

బీహార్‌లోని గయ నగరంలో ఒక జడ్జి సంఘటన జరిగిన 34వ రోజున బలాత్కార నేరారోపణలో దోషులను శిక్షించి చరిత్రను సృష్టించారు. కొంతమంది యువకులు గయలోని బౌద్ధ మందిరంలో తీర్థం కోసం వచ్చిన ఒక జపాన్ యువతిని బలాత్కరించారు. ఆ తర్వాత ఆమెను దోచుకున్నారు కూడా.

ఇలాంటి కేసులు దేశం మొత్తంలో క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. విదేశీ యువతులు తమ దేశ న్యాయ వ్యవస్థననుసరించి నడుచుకుంటూ ఉంటారు. అలాగే వారు భారతదేశంలోనూ తాము ఒంటరిగా ఉన్నాసరే సురక్షితంగా ఉంటామని భావిస్తారు. ధర్మానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చే దేశంగా వారు భావిస్తారు. కానీ భారతదేశంలోని తీర్థస్థలాల్లో జరిగే అత్యాచారాలు మరెక్కడా జరగవని వారికి తెలియదు. బనారస్, పుష్కరాలు, గయ, బృందావనం లాంటి ప్రదేశాలకు విదేశీ యువతులు ఒంటరిగా పెద్ద సంఖ్యలో వస్తుంటారు. వారి విషయంలో ఏదైనా అనుకోని సంఘటన జరిగితే వారికి ఎలాంటి నిబంధనలు వర్తించవు కాబట్టి మౌనంగా ఉండిపోతారు. కానీ కొందరు మాత్రం తమకు జరిగిన అన్యాయంపై ఫిర్యాదు చేస్తారు. కొన్ని కేసుల్లో మాత్రమే దోషులకు శిక్ష పడుతుంది. దీనికి కారణం పోలీసులు కానీ, సమాజ సేవకులు కానీ, కోర్టులు కానీ వారు చెప్పేది పూర్తిగా వినరు. దాంతో బలాత్కారం జరిగిన తర్వాత తమ బాధని ఓర్చుకోవడమే మంచిదని వారికి అనిపిస్తుంది.

గయలోని న్యాయమూర్తి జయంత్ కుమార్ సేన్ ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే తీర్పు ఇవ్వడం చూస్తుంటే ఇలాంటి సంఘటనల తర్వాత కోర్టుల్లో ఆలస్యం జరగదని, నేరస్థులకి శిక్ష పడిందన్న ఆనందం బాధితులకు కలుగుతుందని ఒక ఆశ కలుగుతుంది. బలాత్కారంలో పోయిన శీలం తిరిగి ఇవ్వడం ఎవరికీ సాధ్య పడదు. కాబట్టి సమాజంలోని ప్రతి పౌరుడికీ రక్షణ ఉంటుందన్న నమ్మకాన్ని కలిగించడం న్యాయ స్థానాల విధిగా మారినప్పుడు, వెంట వెంటనే తీర్పులు వచ్చినప్పుడు అందరూ హర్షిస్తారు. ●



కొత్త
అడ్వాన్స్‌డ్ ఫార్ముల
ఇప్పుడు
దుస్తులు మాట్లాడతాయి
సాధారణ ఉతుకు
ఫేనా అల్ట్రా ఉతుకు
Fena
Ultra
శక్తిమంతమైన ఎంజైమ్స్
మచ్చను తొలగిస్తాయి
ఫ్యాబ్రిక్ బ్రయిట్నర్
దుస్తులకు మెరుపు తెస్తుంది
మెరుగైన సువాసనతో
దుస్తులకు మంచి పరిమళం వస్తుంది
New
Advanced Formula
Fena
Ultra Detergent Cake
కపడే బోలతే హైం
ఫేనాయే తేవాలి
FENA
BETTER PRODUCTS CLEANER WORLD
పంపిణీదారులు లేని ప్రదేశాలలో పంపిణీదారుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకోండి
sales@fena.com

(REGISTERED) RNI/DELTEL 9234/03 DL(C)-14/1085/09-11 WPP U(C) 256/2009-11



mohan PUBLICATIONS

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు



వ్రత కథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ. 10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాథ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాథవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారు)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీస్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	45.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరారత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్‌శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకోనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్		99-00
55.	గణపతిభాష్యం		99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి		99-00
57.	నవయోగులు		99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు		99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)		99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)		216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు		99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి		99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు		99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు		99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి		99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం		99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)		99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్		99-00
69.	చదరంగం		99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం		63-00
71.	గరుడపురాణం		40-00
72.	మాఘపురాణం		36-00
73.	శివపురాణం		36-00
74.	వైశాఖపురాణం		36-00
75.	కార్తీక పురాణం		36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)		25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ		63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష		50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ		36-00
80.	వృక్షదేవతలు		63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక		200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్		150-00
83.	చతుర్వేదములు		120-00
84.	నవగ్రహారాధన		120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం		120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)		250-00
87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21. న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22. సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23. కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24. యోగామంత్ర	63-00
25. యోగా మండే టు సండే	63-00
26. హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27. హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28. వస్తుగుణపాఠం	250-00
29. రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30. వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31. నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32. నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33. ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1. శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2. శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3. శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4. శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5. హారతిగైకొనుమా	40-00
6. శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7. శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10. భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11. దేవీలీలామృతం	99-00
12. శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13. దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14. భవానీదీక్ష P	10-00
15. దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16. శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17. అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ–తెలుగు–స్వబోధిని	20–00
ఇంగ్లీషు–తెలుగు–స్వబోధిని	20–00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20–00
నూరు ఎక్కాలు	10–00
1–100 టేబుల్ బుక్	10–00
1–100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4–50
శ్రీరామకోటి	27–00
శ్రీశివకోటి	27–00
మేజిక్	30–00
అంకెలతో గారడీ	30–00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30–00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36–00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36–00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30–00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30–00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99–00
క్రియాయోగం	36–00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99–00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50–00
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు	99–00
పంచసాయకం	99–00
రతిరహస్యాలు	99–00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99–00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99–00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99–00
చింతామణి (నాటకం)	50–00
బాలనాగమ్మ	50–00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36–00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50–00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36–00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99–00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63–00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90–00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10–00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80–00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125–00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40–00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63–00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600–00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ..	250-00
నారద సంహిత ..	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ..	60-00
మయమతము - వచనము ..	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ..	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ..	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ..	....
మహాదశా పారిజాతం ..	....
వాస్తు నారాయణీయం ..	120-00
యోగావళీఖండం ..	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ..	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ..	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ..	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00



సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైత్ృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00